TUTTO NUOVO
116 pagine di ricette

Cotto e mangiato

COTTO E MANGIATO MAGAZINE
MENSILE
ANNO 5 - € 1,50

la cucina facile, veloce e di qualità

N°3 MARZO 2018

SOLO 1,50 €

SALVA SPESA
MENU PER 4 A 12 EURO

SPECIALE PASQUA
I PIATTI DELLA TRADIZIONE

PESCE & LEGUMI
Coppia vincente per tutti i palati

Orecchiette COZZE e pomodorini
pag. 56

90 Ricette di primavera

Pasta fresca, crostacei e costolette con primizie di stagione

1 MARZO 2018 - AUT 4,30 €; BE 4,00 €; F 7 €; CH CT 4,50 CHF; E - PTE CONT. 3,70 €; CH 5,00 CHF; D 5,50 €

Arrosto d'agnello
pag. 36

EFFETTO GRATIN
PUDDING PORRI E BACON
SFORMATO DI PATATE
TORTINO DI PESCE BIANCO

UOVA CHE PASSIONE
RIPIENE CON CREMA DI PISELLI E SPINACINI
TORTA PASQUALINA
TARTELLETTE CON STRACCHINO

TESSA GELISIO
I miei segreti in cucina

Obiettivo DETOX

Per depurarsi e rimettersi in forma,
scegliete la cura di bellezza
più naturale ed equilibrata
per il vostro organismo:
acqua Lauretana è perfetta per
eliminare le tossine accumulate,
facilitare i processi digestivi
e ritrovare leggerezza.

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °F
Lauretana	14	1.0	0.55
Monte Rosa	16.4	1.2	0.54
Sant'Anna di Vinadio	22	1.5	0.9
S.Bernardo Rocciaviva	34.5	0.8	2.5
Voss	44	6	N.D.
Levissima	80	1.9	5.8
Acqua Panna	139	6.4	10.6
Fiuggi	145	6.3	9
Rocchetta	174.1	4.13	N.D.
Fiji	224	18	N.D.
Evian	309	6.5	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4.1	N.D.
Vitasnella	396	3.4	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale come rilevato da Beverfood 2017-2018.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui il benessere
www.lauretana.com

Sommario

N°3 Marzo 2018

Cotto e mangiato

Sommario

N°3 Marzo 2018

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Brambilla
a.brambilla@contieditore.it

<Cotto e Mangiato1> è un marchio RTI in licensing a Conti Editore Srl

REALIZZAZIONE - SERVICE

OpenEyes FIlm

Simona Stoppa
s.stoppa.guest@cottoemangiatomagazine.it

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:
Luciana Giruzzi, Marilena Bergamaschi, Fabio Ceruti, Michela Burkhart (grafica), Bruno Ruggiero (fotografo), Andrea Bevilacqua, Gina Galasso, Giuseppe Pisacane (fotografo), Paola Oriunno, Francesca Cogoni, Liliana Barina e Debora Polisena, dott.ssa Monica Cimino, Alice Mazzo, Luca Turchi.

Foto di copertina: Bruno Ruggiero

PROGETTO GRAFICO
Art Director **Massimo Zingardi**

RINGRAZIAMENTI
KitchenAid, Fiskars, Bialetti, Smalvic, Cristalexe, Calligaris, Frigo 2000, Guardini, Novy, Moneta Gugliermetto Experience.

I NOSTRI CONTATTI
OpenEyes Film, via Comelico 3, 20135 Milano, tel. 02 36687599, fax 02 87242030; e-mail: redazione@cottoemangiatomagazine.it

SEGRETERIA
Tel. 051.6227.111
segreteria_cm@cottoemangiatomagazine.it

Conti Editore pubblica anche: Auto, In Moto, Autosprint, Motosprint, AM Automese, GS, Guerin Sportivo, Sport & Style – moda e tendenze, Mela Verde

DIRETTORE EDITORIALE
Andrea Brambilla

Direzione, redazione, amministrazione:
Via del Lavoro 7, - 40068 S. Lazzaro di Savena (BO), Tel. 051.6227111, fax 051.6227242
<COTTO E MANGIATO1>, pubblicazione mensile di cucina, benessere e natura. Iscrizione al Tribunale di Bologna N.8340 del 22/04/2014

Distribuzione esclusiva per l'edicola in Italia: m-dis Distribuzione Media S.p.A. - Via Cazzaniga, 2 - 20132 Milano - Tel 02 25821 - Fax 02 25825302 - e-mail: info-service@m-dis.it
Distribuzione esclusiva per l'estero: Johnsons International News Italia S.p.A. Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano Tel. 02.43982263 - Fax 02.43916430

Distribuzione per l'estero:
JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA srl
Via Valparaiso, 4
20144 - Milano - Italia
Tel.: +39 02 43.98.22.63
Fax: +39 02 43.91.64.30

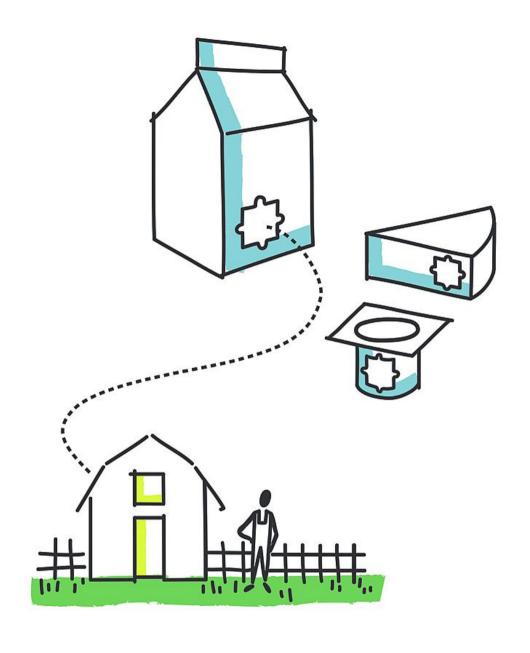
STAMPA
Poligrafici Il Borgo S.r.l. - Via del Litografo 6, 40138 Bologna, tel. 051.6034001
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITA' ITALIA ED ESTERO: SPORT NETWORK s.r.l.
www.sportnetwork.it

Sede legale: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 - Roma
Uffici Milano: Via Messina, 38 - 20154 Milano - Telefono 02.349621 Fax 02.3496450
Uffici Roma: Piazza Indipendenza, 11/b - 00185 Roma - Telefono 06.492461 Fax 06.49246401

Certificato ADS n. 8213 del 3/2/2017

Periodico associato alla FIEG (Federazione Italiana Editori Giornali)

Arretrati: una copia € 6,00 comprese spese di spedizione.
Pagamento su c/c postale: 80721178 o bonifico bancario IBAN: IT 90 V 07601 03200 000080721178
intestato a Diffusione Editoriale Srl – Via Clelia 27 – 00181 Roma.
Telefono: 06.78.14.73.11
da lunedì a venerdì ore 9-13 14-16
Fax: 06.56561653
e-mail: abbonamenti@diffusioneeditoriale.it

LEGGI L'ETICHETTA

C'È L'ORIGINE DEL LATTE

WWW.POLITICHEAGRICOLE.IT

{ I colori e sapori della Pasqua }

Grande spazio alle idee in cucina per festeggiare la Pasqua in questo numero di Cotto e mangiato magazine. Un appuntamento del calendario che, complici i momenti di festa, è da sempre sinonimo d'incontro con amici e familiari e di gite fuori porta. La Pasqua è anche una piacevole occasione di gioco per i più piccoli, allora perché non coinvolgerli in cucina, semplicemente per colorare le uova sode? La redazione e lo chef di Cotto e mangiato magazine hanno raggruppato **tantissime ricette** e menu completo dedicato a questa festa, sempre nel rispetto della linea editoriale che ci contraddistingue da sempre, una **cucina di qualità** realizzata con prodotti che seguono la stagionalità. Una scelta molto importante per permettere a chi ci legge di seguire una alimentazione corretta e varia negli ingredienti e completa. E di divertirsi in cucina assieme a noi.

Da non perdere

La redazione di Cotto e mangiato magazine è al lavoro anche su un numero speciale interamente dedicato ai dolci. Centocinquanta pagine di ricette che faranno la gioia dei golosi, dalla piccola pasticceria ai grandi classici, con il cioccolato oppure con la frutta. E per i più esperti, le irresistibili idee dalle nostre cake designer. In edicola dal 16 marzo.

L’opinione di **Tessa**

{ Risotti e dintorni }

Mi dispiace ammetterlo ma sotto il Po i risotti non li sappiamo fare! Parlo al plurale perché essendo cresciuta in Toscana anch’io appartengo al gruppo dei “nativi a cui manca la conoscenza” di **come si crea un vero risotto**. Nel Centro\Sud Italia c’è il riso bollito e condito, ottimi risi freddi ma i risotti lasciano molto a desiderare. Il risotto ha una tecnica di cottura che ho potuto scoprire e ammirare nelle regioni del Nord, dove non a caso questo piatto è nato e si è evoluto in contemporanea alla coltivazione del suo ingrediente base.

Avendo l’onore di cucinare con molti chef stellati, che dei risotti sono veri e indiscussi maestri, ho scoperto che **ci sono vari filoni di pensiero** su alcuni passaggi fondamentali. Per esempio, c’è la scuola classica che tosta il riso insieme al fondo (burro, cipolla tritata e\o altri ingredienti base) e la scuola del compianto Marchesi che invece tosta a secco il riso (rigorosamente Carnaroli) e poi aggiunge gli ingredienti (spesso come primo la cipolla fatta già appassire nel burro). Poi c’è chi sfuma per dare acidità con ottimi vini bianchi e chi solo con aceto. Chi utilizza per cuocere il classico brodo di verdure, carne o pesce e chi solo acqua. Alcuni aggiungono il sale all’inizio e poi aggiustano alla fine, altri salano solo a piatto quasi finito. Difficile dire quale sia la tecnica migliore, i risotti **se fatti bene sono sempre strepitosi**. E questo dipende dalla qualità di riso, dal fatto che la cottura non sia violenta (il riso deve “sobbollire” dolcemente) e dalla mantecatura finale. Operazione questa che ho visto fare a tutti nello stesso modo! Appena il riso è cotto (al dente), si aggiungono fuori fuoco burro e formaggio grattugiato, si mescola rapidamente, si aggiunge un pochino di brodo e poi si salta! Sì, il risotto va saltato se si vuole ottenere la famosa onda che lo rende cremoso e “scalpitante”. Ma questo l’ho scoperto solo al Nord..

ASPARAGI sapore di primavera

Delicati e ricchi di proprietà benefiche, si declinano in mille sfumature. Bianchi, verdi, rosa, viola, italianissimi con marchi Dop e Igp, sono le superstar delle tavole di Pasqua. Conosciamoli meglio

Al top con le uova

C'è chi li chiama alla Bismark e chi alla milanese. Ma una cosa è certa: le uova con gli asparagi sono l'abbinamento classico sulle tavole di primavera. Cotti al burro e conditi con un po' di formaggio grana gratuggiato (ma ottimi anche in frittata) fanno felici tutti, anche i vegetariani.

LA RICETTA

Carbonara verde

Per 4 persone, pulite gli asparagi e cuoceteli in una asparagiera per 10 minuti, scolateli e tagliate le punte. Versate 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una padella, aggiungete il guanciale tagliato a listarelle e fate rosolare 6-7 minuti, poi unite anche le punte di asparagi e fate cuocere tutto per altri 5 minuti. Lessate le tagliatelle in acqua salata. Nel frattempo, in una ciotola sbattete 3 uova e un tuorlo, aggiungete il sale, il pepe e il pecorino e mescolate. Non appena la pasta sarà al dente, scolatela e trasferitela nella padella con gli asparagi e il guanciale e mantecatela con il composto di uova, aggiungendo poca acqua di cottura della pasta per formare una cremina.

INGREDIENTI

TAGLIATELLE 350 g
ASPARAGI 200 g
UOVA 4
GUANCIALE 100 g
PECORINO GRATTUGIATO 80 g
OLIO EVO
SALE E PEPE

ARROTOLATI CON SPECK E GRATINATI AL FORNO

Lavate e pulite gli asparagi verdi eliminando le parti più esterne e dure. Scottateli per 5 minuti in acqua bollente salata o in un'asparagiera. Scolateli e fateli sgocciolare per bene. Avvolgete ogni asparago in una fetta di speck, disponeteli su una teglia unta di olio extravergine di oliva, salate e pepate, e spolverizzate con qualche cucchiaiata di Parmigiano grattugiato. Cuoceteli in forno preriscaldato a 200°C per circa 10-15 minuti. Serviteli ben caldi.

IL CONSIGLIO

Per conservarli freschi

Al momento dell'acquisto devono avere i gambi duri e gli apici ben chiusi e serrati. Poi, l'ideale è cucinarli freschissimi per assaporarne pienamente il gusto e la delicata fraganza. Per una corretta conservazione, invece, è consigliabile avvolgerli in un panno leggermente inumidito e tenerli in frigorifero nel reparto verdura. In questo modo gli asparagi si conservano freschi ancora per qualche giorno.

Germogli, gambi, fusti? Il nome giusto di questi buonissimi ortaggi è turioni. Così, tecnicamente, è chiamata la parte della pianta che comunemente definiamo asparago. L'*Asparagus officinalis*, la varietà comune più diffusa nel nostro paese, spunta da un reticolo di rizomi che cresce sotto terra e si riconosce dai turioni più corti e tozzi e dall'assenza di spine. Verde, bianco o viola, è l'ortaggio che più di altri esprime al meglio la primavera. Si abbina in modo eccellente alle uova (perfetto sulle tavole pasquali), dà un tocco di freschezza ai risotti e riempie di dolcezza qualsiasi ricetta grazie al suo gusto delicato e raffinato.

Le eccellenze italiane

Molto amato e coltivato in Italia, l'asparago si declina in diverse varietà che si fregiano anche del marchio Dop e Igp. I più noti, e anche i più pregiati, sono gli asparagi bianchi. Il loro colore deriva da una tecnica di coltivazione molto particolare: il turione dell'asparago bianco, infatti, cresce e si sviluppa quasi completamente sotto terra, rimanendo pertanto bianco e assumendo il tipico sapore dolce. I più pregiati? Il Bassano Dop, coltivato in diverse zone della provincia di Vicenza, e il Bianco di Cimadolmo Igp, un'eccellenza della zona di Treviso. Bianco-rosato, con turioni spessi e apice serrato, l'asparago di Bassano è uno dei fiori all'occhiello della produzione agroalimentare veneta. Teneri e delicati, si gustano in tutta la loro lunghezza, senza sprecare nulla. A differenza di quello di Bassano, il turione di Cimadolmo è completamente bianco. Pregiato anche quello rosa di Mezzago (Monza e Brianza). Bianco con l'apice violetto e delicate striature rosa, ultimamente è stato valorizzato da diversi chef stellati. Molto apprezzati anche i turioni bianchi e verdi di Badoere Igp, un marchio che abbraccia le aree di Padova, Vicenza e Treviso.

Il più amato

Senza dubbio, l'asparago più diffuso e consumato è quello verde, coltivato generalmente nel Centro-Sud ma con zone di eccellenza anche in Emilia-Romagna, in particolare ad Altedo (Bologna) con il suo prodotto IGP. Il gambo degli asparagi verdi, più fibroso rispetto a quello dei bianchi, non viene buttato ma, in parte, si consuma e si utilizza per dare sapore e arricchire risotti, brodo vegetale e vellutate.

Il violetto è unico

Un capitolo a parte merita l'asparago violetto e in particolare quello di Albenga, un prodotto senza eguali

Bianchi
Un etto di asparagi bianchi contiene 25 kcal e il 90 per cento circa d'acqua. Sono perfetti per chi segue una dieta ipocalorica.

LA RICETTA

Morbida vellutata

Sbucciate 500 g di patate e una cipolla e pulite 400 g di asparagi. Tagliate tutte le verdure e mettetele in una pentola con 3 cucchiai di olio extravergine di oliva. Coprite il tutto con un litro di acqua calda, salate leggermente. Fate cuocere per circa 35 minuti a fuoco basso. Se vi accorgete che le verdure all'interno tendono ad asciugarsi, aggiungete altra acqua. Trascorso il tempo, togliete le verdure con l'aiuto di un mestolo e mettete il brodo da parte. Tenete da parte anche qualche punta. Con l'aiuto di un mixer a immersione frullate il tutto. Aggiungete alla crema il brodo necessario per dare alla vellutata la consistenza giusta, insaporite con il sale. Servite con qualche punta verde.

Viola
Il loro colore li trasforma in una miniera preziosa di antociani, pigmenti idrosolubili con potenti proprietà antiossidanti.

Verdi
Contengono acido folico in quantità tale da coprire il 75% del fabbisogno quotidiano.

Buoni e detox

Questi ortaggi sono potenti spazzini dell'organismo, hanno straordinarie proprietà diuretiche, disintossicano e ripuliscono intestino, reni e fegato.

che si coltiva soltanto in questa zona della Liguria, protagonista di numerose ricette della tradizione locale. Il suo colore intenso non dipende dalla tecnica di coltivazione, ma è legato al suo patrimonio genetico: possiede infatti 40 cromosomi anziché 20 come tutti gli altri asparagi. Si tratta di una varietà unica al mondo che cresce solo nei terreni alluvionali della Piana di Albenga, grazie al profondo strato sabbioso e limoso e al particolare microclima della zona.

La cottura perfetta

L'asparago, per essere consumato, viene prima lessato per breve tempo oppure cucinato a vapore. Il tempo di cottura è 12-18 minuti a seconda dello spessore. Dato che il germoglio è più delicato della base dello stelo, i risultati migliori si ottengono legando gli steli insieme e cuocendoli in piedi, in modo che solo la parte inferiore sia cotta in acqua bollente, mentre i germogli fuoriuscendo dall'acqua otterranno una cottura a vapore. A tale scopo esiste una pentola speciale, l'asparagiera, alta e stretta, dotata di un cestello perforato con maniglie. In questo modo, si evita di legare i fusti.

Bianchi di Bassano con salsa olandese

Per la la salsa olandese: fate bollire 20 ml di aceto di vino bianco con 120 ml di vino bianco, aggiungete uno scalogno tritato e il pepe nero in grani in un pentolino. Fate ridurre della metà, filtrate e lasciate raffreddare. Raccogliete in una ciotola 2 tuorli, 150 g di burro fuso e unite la riduzione di vino e aceto. Mescolate bene, mettete a cuocere il composto a bagnomaria (l'acqua non deve bollire) e montate il composto con la frusta fino a ottenere una salsa cremosa. Togliete la ciotola dal bagnomaria e lavorate la salsa per altri 3 minuti. Pelate 1 kg di asparagi bianchi e cuoceteli nell'asparagiera, scolateli e serviteli con la salsa olandese, patate bollite e fettine di prosciutto cotto o crudo. Per esaltare il gusto degli asparagi, è perfetta anche una maionese all'arancia o con erba cipollina tritata.

Frittura di asparagi selvatici

PULITE 200 g di turioni ed eliminate la parte dura, lavateli e cuoceteli a vapore o sbollentateli per pochi minuti in acqua leggermente salata. Infarinate leggermente gli asparagi, sbattete 2 uova in una ciotola e passateci le verdure, scolando il composto in eccesso. Friggeteli subito in olio di arachidi, scolateli su carta assorbente, salateli e serviteli subito. Più sottili, gustosi e amarognoli di quelli coltivati, sono i germogli di una pianta chiamata asparagina e crescono nei prati incolti e nelle zone boschive fino a 1300 metri.

Cotto e mangiato
la cucina facile, veloce e di qualità

Bacche aromatiche

Insieme al sale, in casa il pepe c'è sempre. In grani interi o macinato dà colore, brio e vivacità ai piatti. E fa anche molto bene

UN'ANTICA SPEZIA

Si fa presto a dire pepe... Di questa pianta rampicante, Piper nigrum, originaria dell'Asia, esistono tante varietà, tutte differenti per aroma, intensità e colore. Fin dall'antichità, in India veniva utilizzato per conservare i cibi, ma anche per dargli gusto e piccantezza. Quando Alessandro Magno si spinse fino in Asia nel IV secolo a.C. furono aperte vere e proprie strade carovaniere di pepe dall'India fino in Occidente. Ma il pepe era noto anche presso gli Egizi che lo utilizzavano per l'imbalsamazione nelle cerimonie funerarie.

PICCANTE E SALUTARE

Il trio più diffuso, composto da grani verdi, bianchi e neri, proviene dalla stessa pianta. A fare la differenza sono le diverse tecniche di coltivazione, di raccolta e di conservazione: così, il grano nero senza involucro diventa pepe bianco mentre il frutto acerbo si tramuta in pepe verde. Un'altra varietà molto nota è quello rosa (morbido e dolce), ma botanicamente è un "finto pepe" ed è originario del Sud America. Oggi il pepe, nelle sue tante specie, è considerato un ottimo antibatterico, antisettico e stimolante del metabolismo grazie alla piperina, una sostanza che stimola la digestione e migliora l'assorbimento dei nutrienti del cibo. Ma non è per tutti: chi soffre di gastrite dovrebbe limitarlo.

Spaghetti cacio e pepe

Portate a bollore una pentola piena di acqua salata. Nel frattempo, preparate la crema per condire la pasta. Grattugiate 200 g di Parmigiano Reggiano e 300 g di pecorino romano. Per ottenere una cacio e pepe perfetta non basta condire la pasta con il formaggio grattugiato, ma miscelarla con poca acqua di cottura della pasta, ricca di amido. La particolarità di questa ricetta, infatti, è la cremina che lega la pasta. Quindi, in una terrina capiente raccogliete il pecorino, il Parmigiano e 5 g di pepe nero in grani pestatoo nel mortaio. Cuocete la pasta, scolatela al dente con un mestolo forato per mantenere l'acqua di cottura e versatela nella terrina. Aggiungete immediatamente uno o due mestoli scarsi di acqua bollente avanzata dalla cottura della pasta. Mescolate velocemente in modo che il formaggio si sciolga con l'acqua e servite spolverando con un'altra macinata di pepe nero.

Brownie al cioccolato e pepe rosa

In una terrina fate sciogliere a bagnomaria 80 g di burro e 70 g di cioccolato fondente. Unite anche 200 g di zucchero, 60 di cacao amaro e un pizzico di sale. Mescolate il composto fino a ottenere una crema liscia, omogenea, senza grumi. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare. Poi, aggiungete 2 uova, una per volta, e per ultimi 60 g di farina 00 e 10 g di pepe rosa pestato nel mortaio. Mescolate bene e versate il composto in uno stampo imburrato e infarinato di circa 20 cm per 30. Livellate bene e infornate a 180°C per circa 25 minuti. Il brownie deve rimanere un po' morbido all'interno, quindi meglio evitare di stracuocerlo. Fatelo raffreddare nella teglia e tagliatelo a quadrati o rettangoli. Serviteli con una spolverata grani di pepe rosa macinati al momento.

La spesa di **Marzo**

Il carrello del mese: guida agli acquisti, curiosità e spunti per mangiare bene spendendo poco

PRODOTTI DI STAGIONE

Frutta

Arancia, Avocado, Banana, Limone, Mela Pera, Pompelmo

Verdura

Alloro, Asparago, Basilico, Bietola da coste, Bietola da taglio, Carciofo, Carota Cavolfiore, Cavolo broccolo Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Cetriolo, Cipolla Cipollotto, Finocchio Funghi Insalata, Menta, Prezzemolo Radicchio, Rapa, Ravanello Rosmarino, Salvia, Sedano Spinacio, Timo, Zucchina

Pesce

Branzino, Calamaro Canocchia, Capasanta Cefalo, Cozza, Gambero rosa Grongo, Moscardino, Murena Nasello, Pagello fragolino Pesce San Pietro, Polpo Razza, Ricciola, Rana pescatrice, Sardina, Scampo Scorfano, Seppia, Sgombro Sogliola, Sugarello, Triglia Trota, Vongola verace, Zerro

La banana

È uno dei frutti più consumati al mondo. Tipica dei paesi tropicali, soprattutto dall'America Centrale, si trova facilmente tutto l'anno a tutte le latitudini. La Cavendish è la varietà più diffusa nel mondo perché è facilmente trasportabile e deperisce meno velocemente di altre (da mangiare, quindi, solo in loco). Ricca di potassio, fruttosio, magnesio e vitamina B6 è un cibo particolarmente nutriente ed energizzante, ricco di zuccheri. Ma in cucina si impiega anche un'altra varietà: il platano, la banana verde. Perfetta per la cottura oppure fritta in chips, è un cibo molto diffuso in Sud America.

Gli spinaci

Sfatiamo un mito: gli spinaci non sono alimenti particolarmente ricchi di ferro: ne contengono circa 2,9 mg per 100 grammi di prodotto fresco (i broccoli e il cavolo verde crudo ne contengono molto di più). Inoltre, contengono ossalati, sostanze che inibiscono l'assorbimento di questo minerale. Ma in compenso, sono molto ricchi di potassio, magnesio, calcio e acido folico. Per fare il pieno di questi nutrienti, è preferibile non cuocerli troppo o consumarli crudi (gli spinacini sono ottimi in insalata). Lessandoli troppo a lungo, infatti, si perde il 50% delle sue proprietà.

Il gambero rosa

Il gambero rosa del Mediterraneo è disponibile tutto l'anno, ma la sua stagionalità inizia a marzo e continua fino alla fine di giugno. Come si valuta la sua freschezza in pescheria? Per prima cosa, la testa non deve essere annerita (la presenza di macchie nerastre sulla testa e in alcune parti del corpo ci segnala la poca freschezza) e non deve staccarsi facilmente dal corpo. Inoltre, non deve emanare un odore di ammoniaca.

INSALATA DI GAMBERI ROSA, AVOCADO E LIME

Lavate e sgusciate 400 g di gamberi rosa freschissimi, incidete il dorso con un coltellino affilato ed eliminate il filo nero. Scottateli per 2 minuti in acqua leggermente salata, scolateli e fateli raffreddare. Poi, conditeli con un'emulsione preparata con il succo filtrato di un lime, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Riponeteli in frigorifero per 1 ora circa. Tagliate un avocado a metà ed eliminate il nocciolo, sbucciatelo e ricavate la polpa. Mettetela nel frullatore aggiungendo il succo di un lime, un cipollotto pulito e tritato, un pizzico di sale e di pepe. Frullate fino a ottenere una salsa omogenea. Lavate e asciugate le foglie più belle di una lattuga e adagiatele sul fondo di quattro coppette, quindi distribuite prima la salsa all'avocado sull'insalata e poi i gamberetti. Decorate le coppette con il rimanente lime tagliato a fettine, profumate con pepe nero macinato al momento e servite.

Integrale e gustosa

Sapore fragrante di grano, dolcemente ambrata, ruvida al palato, tenace e soprattutto buona. Grazie alla tradizionale trafilatura al bronzo, cattura i sughi ed esalta al meglio i condimenti.

www.lamolisana.it

Dolce pesce d'aprile

Un connubio perfetto tra le antiche ricette piemontesi e la costante sperimentazione, ogni creazione è una vera e propria opera d'arte. Per Pasqua (il 1 aprile), questo pesce di fine cioccolato è davvero perfetto.

www.bodratocioccolato.it

Marmellate d'eccellenza

Le confetture extra Naturrein vengono prodotte secondo un'antica ricetta di famiglia solo con frutta di alta qualità, riscaldandola e rimestandola accuratamente così da conservare l'aroma della frutta.

www.darbo.at/it

Zuppe della tradizione

Le nuove minestre pronte Insal'Arte propongono 8 nuove ricette della cucina italiana più tradizionale. Abbinamenti inediti, come la zuppa di scarola e fagioli, di carciofi e la zuppa di cicoria e patate.

www.insalarte.it

Colomba classica

Ricetta tradizionale con canditi di arance di Sicilia, con glasse di zucchero e mandorle intere. Confezionata a mano, preparata con lievito madre, è un regalo di sicuro successo per chi desidera regalare l'eccellenza.

www.bauli.it

Merendina con frutta Igp

Un partner d'eccellenza per le merendine più amate: il Consorzio di Tutela Pesca e Nettarina di Romagna IGP. Dolci e succose, arricchiscono con gusto e qualità la golosa brioscina.

www.ferrero.it

Snack sano e croccante

Energia allo stato puro. Le barrette Nature Valley, in 4 referenze, sono cotte in forno, senza conservanti e coloranti. Non solo: hanno la più alta percentuale di avena rispetto a tutte le altre in commercio.

www.nature-valley.it

Divertenti uova pasquali

Uova di finissimo cioccolato al latte in versione unisex, con sorprese originali dal mondo dei Simpson, la famiglia animata più irriverente, amata e seguita di sempre. Ironia, divertimento, sorprese per i grandi e per i piccini.

www.mottamilano.it

Passata superclassica

Un grande classico sempre pronto all'uso. Come tutti i prodotti del Consorzio Casalasco del Pomodoro, è ottenuta con frutti freschi maturi, lavorati immediatamente dopo la raccolta e 100% di origine italiana.

www.pomionline.it

Alette di pollo alla paprika

Piccole, sfiziose, accendono l'appetito e la voglia di stare insieme. Le alette della linea 180 Gradi sono un secondo piatto veloce e sano (da polli piemontesi allevati senza l'uso di antibiotici), al gusto paprika o aromi misti.

www.pollodalpiemonte.it

Invito alla convivialità
ALESSI

New entry nell'ampia collezione Alessi di servizi di posate d'autore, Amici è il nuovo servizio in acciaio inossidabile che già nel nome stimola alla convivialità e al piacere di mangiare in compagnia. Ideata dal giovane studio svizzero Big Game, la linea si caratterizza per il design essenziale, eppure raffinato. Posate confortevoli e senza fronzoli, dove a risaltare sono soprattutto le sfaccettature geometriche dei manici, capaci di illuminare e ravvivare l'atmosfera della tavola. Il set di posate composto da forchetta, cucchiaio, coltello, forchetta da frutta e cucchiaino da tè costa 45,00 euro.
www.alessi.com

Comfort raffinato
LIGNE ROSET

Disegnato dallo studio LucidiPevere, il divano Paipaï si contraddistingue per la linea armoniosa, che trae ispirazione dall'arte dell'origami e dalla forma del tipico ventaglio Pai Pai. L'alto schienale e l'imbottitura ultra soffice ne fanno una seduta estremamente confortevole. Prezzo a partire da 2469 euro.
www.ligne-roset.com/it

Suggestioni floreali
ROSENTHAL

Tra le novità 2018 del brand Rosenthal c'è la collezione Brillance Les Fleurs Des Alpes. I prati di montagna in fiore hanno offerto alla designer svizzera Regula Stüdli lo spunto per creare i motivi floreali che impreziosiscono questa graziosa linea da tavola in porcellana. Delicati fiori gialli, bianchi e blu adornano piatti e tazze, evocando il fresco profumo dei boccioli alpini. Prezzi a partire da 13 euro. www.rosenthal.it

Trame luminose
KARTELL

Ideata da Ferruccio Laviani, Kabuki è una lampada a sospensione dalla particolare struttura a trama, ispirata al pizzo e creata grazie a una innovativa tecnologia a iniezione. Con la sua superficie traforata, da cui si diffonde la luce, è perfetta per conferire un tocco chic e moderno all'ambiente domestico. Disponibile in diversi colori, costa 402 euro. www.kartell.com

Aria di primavera
MAISON DU MONDE

Con l'arrivo della bella stagione, è il momento giusto per abbellire la casa con piante e fiori freschi. Ecco allora un vaso dal design pulito e dalla gradevole tonalità ecrù, che ben si sposa con ogni ambiente. Realizzato in plastica, fa parte della collezione Suzon. Prezzo 8,99 euro.
www.maisonsdumonde.com/it

Brio in bottiglia
CHILLY'S

Pratiche, ecofriendly e coloratissime. Sono le bottiglie in acciaio inox firmate Chilly's. Il tappo a vite ermetico, oltre a evitare ogni tipo di condensa, permette di mantenere per 24 ore la temperatura dei liquidi freddi e per 12 ore quella dei liquidi caldi. Prezzo da 25 euro.
www.chillysbottles.com

Glamour in tavola
BUGATTI

Per una mise en place chic e variopinta, Bugatti ha pensato a una nuova serie di tonalità vivaci e alla moda per i manici delle sue posate in acciaio inox. Blu avio, verde foliage, pink paradise, rosa lotus e melon sono i colori selezionati. Prezzo a partire da 3,95 euro.
www.casabugatti.it

Happy hour!
LSA INTERNATIONAL

Fa parte della nuova collezione Mixologist il set Cocktail Duo, contenente oltre a due coppe Martini in vetro soffiato a bocca, anche un pestello e una caraffa per la preparazione dei drink. Un set utile e raffinato, ideale per provetti barman o per chi, semplicemente, ama creare genuini cocktail casalinghi. Prezzo 67 euro.
www.lsa-international.com

Parole in libertà
VILLA D'ESTE

Originali e simpatici, i pezzi della nuova linea Victionary di Villa d'Este Home Tivoli personalizzano la cucina attraverso brevi pillole di saggezza e ottimismo che fanno capolino su barattoli, tazzine e accessori. Quello che ci vuole per arricchire la routine quotidiana con una nota briosa. Prezzo a partire da 14 euro.
www.villadestehometivoli.it

Design e piacere
BIALETTI

Il thermos con l'effige del mitico omino con i baffi, in tanti bellissimi colori, mantiene caffè, tè, tisane e altre bevande sempre calde. Un accessorio pratico e di design per avere a disposizione per tutto il giorno qualcosa di buono e corroborante da sorseggiare . Si può utilizzare a casa, in ufficio, in viaggio e in montagna. Costa 12,90 euro. www.bialetti.it

La griglia multifunzione
TOGNANA

La nuova collezione Diamantea, preziosa e resistente come un diamante, è l'unica linea per la cottura che risponde alle esigenze dei consumatori più esigenti. Garantisce il massimo dell'antiaderenza grazie a un prezioso rivestimento interno, ha un design elegante e sofisticato, ed è multifunzionale. Proprio come questo set da grigliata a doppia cottura. Costa 61,10 euro. www.tognanaporcellane.it

Il macinaspezie per veri gourmet
MICROLPANE

Il gusto unico di una spezia appena tritata sta tutta negli accessori utilizzati, da scegliere con molta cura e attenzione. Questo elegante macinino grattugia e conserva facilmente aromi come noce moscata, stecche di cannella e fave tonka per aggiungere un tocco esotico a tutti i vostri piatti. È dotato di lame in acciaio inox ultra affilate e a lunga durata, ha un coperchio apribile per introdurre facilmente gli ingredienti da tritare e un manico in soft touch dal design moderno ed ergonomico che si adatta comodamente alle vostre mani. Inoltre, è facile da usare e da pulire. Dettaglio non da poco: è lavabile anche in lavastoviglie. Costa 35 euro. www.microplaneintl.com/it

Un classico in cucina
KITCHEN AID

Fabbricato in metallo pressofuso e ancora oggi assemblato a mano nell'Ohio (Usa), il leggendario robot non è solo elegante, ma anche durevole, pieno di utli accessori, facile da pulire e da utilizzare. Tanti i colori a disposizione che soddisfano tutti i gusti e tutti i cuochi e si adattano a qualsiasi tipo di cucina, classica e moderna. Costa 699 euro. www.kitchenaid.it

Il toglingombro
MELICONI

Schiaccia bottiglie e lattine, riduce il volume delle bottiglie di plastica e delle lattine di alluminio già utilizzate. Si possono ridurre le bottiglie di tutte le dimensioni. È facile da usare, economico ed aiuta a rispettare la natura. Da oggi è disponibile in due nuovi colori: bianco e nero si aggiungono al verde lime. Costa 7,50 euro. www.meliconi.com

Pratiche, leggere, portatutto
GUZZINI

La nuova collezione Tidy&Store è composta da contenitori in materiale acrilico con la tipica forma delle cassette di frutta in legno. Impilabili e modulabili, leggere e facili da pulire perché non assorbono nessun tipo di liquido. Perfetti sulla tavola per servire frutta o pane, come svuota tasche su una mensola o come porta piante aromatiche sul davanzale della cucina. Prezzo su richiesta. www.fratelliguzzini.com

Pratica e precisa
CASO DESIGN

Una bilancia richiudibile dal design moderno che si ripone comodamente in qualunque cassetto. Pesa fino a 5 kg e ha un display alto come le bilance ad uso professionale. I suoi sensori sono estremamente precisi con incrementi da 0,5 g,ideale anche per pesare aromi, spezie, concentrati. Costa 85 euro. www.casogermany.it

Il mio cioccolato

Un viaggio attraverso il mondo del dolce più buono che c'è. Ricette, aneddoti e curiosità del grande cioccolatiere torinese che nel 2013 ha creato il disciplinare "Cioccolato Metodo Naturale Guido Castagna" un trattamento naturale della fava di cacao e un tempo di lavorazione minimo di 12 mesi.
Guido Castagna, Giunti Editore, 160 pagg., 18 euro.

Vivo e vegeto... tra le verdure

Tante idee originali per preparare e presentare le verdure nelle diverse stagioni, in ogni occasione e per tutti i gusti. Non mancano gli approfondimenti su salse, erbe e spezie, estratti e centrifugati, tofu, cereali e verdure dimenticate. Per preparare piatti sani, buoni da mangiare e anche belli da vedere.
AA. VV., Gribaudo Editore, 252 pagg., 16,90 euro.

RICETTE da gustare con chi vuoi

Aria di festa e di primavera con un menu delicato e raffinato, poi preparazioni saporite con l'agnello. E i dolci colorati da realizzare assieme ai più piccoli

La festa **in tavola**

Pasta fresca, ortaggi primaverili, tartare e uova. Un menu colorato e goloso che è un omaggio alla tradizione. E si conclude con la pastiera

foto di
BRUNO RUGGIERO E GIUSEPPE PISACANE
ricette di
ANDREA BEVILACQUA E MARILENA BERGAMASCHI

Uova croccanti ripiene di ricotta

VERSATE 6 uova in una pentola d'acqua, quando prende il bollore, lasciate le uova sul fuoco per 8 minuti, in modo che diventino sode.
A questo punto, scolatele e immergetele per qualche minuto in acqua fredda, poi sbucciatele e lasciatele raffreddare.

TAGLIATE le uova sode a metà, nel senso della lunghezza. Toglieste delicatamente i tuorli, facendo attenzione a non rompere gli albumi. In una terrina a parte, mescolate la ricotta con i tuorli cotti e il prezzemolo tritato, quindi regolate sale e pepe.

RIEMPITE gli albumi rassodati con il composto, quindi richiudeteli unendoli due a due. In una terrina, sbattete le 2 uova restanti. Immergete quelle ripiene nell'uovo sbattuto, passatele nel pangrattato e friggetele qualche minuto nell'olio bollente. Servitele ben calde.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI
UOVA 8
RICOTTA 250 g
PANGRATTATO 120 g
PREZZEMOLO
OLIO DI SEMI DI ARACHIDI
SALE, PEPE

LA VARIANTE

Pasta all'uovo con ragù rosso di coniglio

Lavate 500 g di pomodorini, passateli al passaverdura e poi in un colino. In una casseruola, scaldate 4 cucchiai di olio di oliva con 1 spicchio d'aglio. Unite 500 g di polpa di coniglio macinata, mescolate e rosolate per 3-4 minuti a fuoco vivo, poi irrorate con mezzo bicchiere di vino bianco. Lasciate evaporare, unite i pomodorini passati e fate ridurre per 5 minuti. Eliminate l'aglio e unite 200 ml di latte, regolate sale e pepe, abbassate la fiamma e fate sobbollire 20 minuti. Lessate le tagliatelle e conditele con il ragù e formaggio grattugiato.

Piatto: *Pengo H&H*

Nidi di tagliatelle con ragù bianco alle zucchine

1. ROSOLATE lo scalogno tritato in una casseruola con 2 cucchiai d'olio e 20 g di burro, aggiungete le diverse carni e cuocete a fiamma media per circa 15 minuti. Poi, sfumate con il vino, coprite e cuocete a fiamma bassa per circa 7-8 minuti, finché il fondo si asciuga. Unite il latte, mescolate, regolate sale, pepe e noce moscata. Proseguite la cottura a fiamma bassa per 35-40 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché il fondo si è addensato; se serve, bagnate con poca acqua calda.

2. IN UNA PADELLA scaldate 2 cucchiai d'olio con l'aglio, unite le zucchine tagliate a dadini e cuocete a fiamma media per 6-7 minuti, finché sono dorate. Poi, eliminate l'aglio, profumate con il prezzemolo tritato e regolate sale e pepe. Incorporate le zucchine al sugo di carne e fatele insaporire per 2 minuti a fiamma viva, mescolando.

3. CUOCETE le tagliatelle in acqua bollente salata. Scolatele al dente e conditele con 30 g di burro e 3 cucchiai di pecorino grattugiato. Prelevate con una pinza una porzione di tagliatelle e trasferitela all'interno di un mestolo. Inserite un forchettone, ruotatelo in modo da ottenere un nido, quindi disponetelo nel piatto; create altri 5 nidi con lo stesso procedimento. Distribuite un mestolino di ragù al centro di ognuno, decorate con il pecorino tagliato a sfoglie e un ciuffo di prezzemolo.

INGREDIENTI

- **TAGLIATELLE ALL'UOVO FRESCHE** 500 g
- **ZUCCHINE NOVELLE** 4
- **POLPA DI MANZO MACINATA** 150 g
- **FESA DI VITELLO MACINATA** 150 g
- **CARNE DI MAIALE MACINATA** 100 g
- **SALSICCIA** 100 g
- **VINO BIANCO** 200 ml
- **LATTE** 250 ml
- **SCALOGNO** 1
- **AGLIO** 1 spicchio
- **PREZZEMOLO** 1 mazzetto
- PECORINO ROMANO
- BURRO
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- NOCE MOSCATA
- SALE E PEPE

Vassoio: *Gallery Inhesion*

Tartare di manzo con carciofi e uovo in camicia

1. PULITE i carciofi dalle foglie esterne più dure, tagliate le punte per togliere le spine, divideteli a metà ed eliminate il fieno interno. Affettateli a spicchi e lasciateli a bagno in acqua acidulata con succo di limone per 3-4 minuti. Sgocciolate e condite con sale, pepe e un filo d'olio.

2. ACQUISTATE la carne freschissima, facendola macinare al momento, oppure tritatela a mano. In una ciotolina, sciogliete 1 pizzico di sale con 3 cucchiai di succo di limone, incorporate la salsa Worcester e la senape, emulsionando con una frusta, poi versate 3 cucchiai d'olio a filo, mescolando per ottenere una salsa liscia. Trasferite la carne macinata in una ciotola e irroratela con metà della salsa, unite l'erba cipollina tagliuzzata e mescolate con una forchetta.

3. IN UN PENTOLINO portate a bollore 500 ml di acqua con 3 cucchiai di aceto e un pizzico di sale: mescolate velocemente con un cucchiaio per formare un vortice e sgusciate un uovo facendolo cadere al centro; quindi, lasciate cuocere per 3 minuti, infine prelevatelo con una paletta forata. Cuocete le altre uova nello stesso modo.

4. DISTRIBUITE la carne nei piatti, utilizzando un coppapasta da 8-10 cm di diametro. Spalmate la salsa tenuta da parte sulla superficie delle tartare e disponete i carciofi intorno. Adagiate le uova in camicia sulle tartare e insaporite con il pepe, quindi decorate a piacere con l'erba cipollina.

INGREDIENTI

- CONTROFILETTO O FILETTO DI MANZO MACINATO 600 g
- SENAPE DOLCE 3 cucchiai
- SALSA WORCESTER 4-5 gocce
- UOVA 6
- CARCIOFI 6
- ERBA CIPOLLINA 1 ciuffo
- ACETO BIANCO
- SUCCO DI LIMONE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

INGREDIENTI

PER UNA TORTIERA DA 28 CM

PER LA PASTA FROLLA

- FARINA 250 g
- BURRO 125 g
- ZUCCHERO 100 g
- UOVA 2 intere + 1 tuorlo
- VANIGLIA 1 baccello

PER LA CREMA DI GRANO

- LIMONE 1, la scorza
- GRANO PRECOTTO 250 g
- LATTE 200 ml
- BURRO 30 g

PER LA CREMA DI RICOTTA

- UOVA 2 intere + 2 tuorli
- RICOTTA MISTA DI PECORA E DI MUCCA 350 g
- ZUCCHERO 350 g
- ACQUA DI FIORI D'ARANCIO 25 ml
- CANNELLA 1 cucchiaio
- VANIGLIA 1 baccello
- ARANCIA CANDITA 50 g
- CEDRO CANDITO 50 g

PER DECORARE

- UOVA 1
- ZUCCHERO A VELO

Piatto: *Ancap*

Pastiera napoletana

1. PER LA PASTA FROLLA versate in un mixer la farina setacciata, il burro freddo a pezzi e lo zucchero, quindi azionatelo per pochi secondi, fino a ottenere un composto sabbioso. Trasferitelo sul piano di lavoro e dategli la classica forma a fontana. Aggiungete i semini del baccello di vaniglia, le uova intere e il tuorlo, quindi lavorate velocemente l'impasto e formate un panetto. Avvolgetelo nella pellicola e lasciate raffreddare in frigorifero per un'ora.

2. PER LA CREMA DI GRANO versate il latte in una casseruola, unite il grano precotto, il burro e la scorza grattugiata del limone. Portate a bollore sul fuoco basso, mescolando con la frusta, fino a ottenere una crema densa, poi trasferitela in una ciotola capiente e lasciate intiepidire.

3. PER LA CREMA DI RICOTTA versate nel bicchiere del mixer le uova intere, i tuorli, la ricotta, lo zucchero, la cannella, l'acqua di fiori d'arancio e i semi ricavati dal baccello di vaniglia. Frullate sino a ottenere una crema fluida e liscia. Poi, unite la crema di ricotta alla crema di grano, aggiungete i canditi di cedro e di arancia e mescolate con la frusta.

4. PRENDETE il panetto di frolla, tenetene da parte un terzo e stendete il resto in uno stampo da torta da 28 cm di diametro. Versate il ripieno sulla frolla e livellatelo. Poi, con la frolla tenuta da parte, ricavate delle strisce larghe circa 1,5 cm, disponetele in modo da formare una griglia e spennellate con un uovo sbattuto. Infornate la pastiera nel forno statico preriscaldato a 200°C per 45 minuti circa. Quando è dorata, toglietela dal forno e lasciatela raffreddare nella tortiera. Infine, sformatela delicatamente, appoggiatela su un piatto da portata e spolverizzate con lo zucchero a velo.

Variazioni sul tema: L'AGNELLO

Il menu tradizionale prevede tante ricette a base di questa carne succulenta e dal gusto intenso. Idee semplici o elaborate, tutte da provare

di Marilena Bergamaschi

MENU DI CARNE

Carré al miele di agrumi
Kofta kebab con salsa di yogurt
Stinchetti alla greca con pomodoro e feta
Cosciotto al forno con prugne e patate
Ragù di agnello per pasta fresca
Costolette in crosta di pistacchi alle erbe
Arrosticini all'abruzzese con olio aromatico
Spezzatino in salsa piccante

Cosciotto arrosto

Legate un cosciotto d'agnello disossato di circa 1 kg, avvolgendolo con più giri di spago da cucina e poi massaggiatelo con sale e pepe. In una teglia o pirofila, scaldate 30 g di burro con 3-4 cucchiai d'olio extravergine e rosolate a fiamma media il cosciotto, girandolo su tutti i lati, facendo attenzione a non pungerlo. Aggiungete un rametto di rosmarino, uno di timo e uno di salvia, uno spicchio d'aglio spellato e lasciate insaporire, poi sfumate con 200 ml di vino bianco. Trasferite l'arrosto in forno già caldo a 200°C e cuocete per 20 minuti, abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per circa 2 ore e 30 minuti, girando 3-4 volte la carne e unendo poco brodo caldo di carne man mano che il fondo si asciuga. Sfornate, coprite con un foglio di alluminio e lasciate riposare la carne per 10 minuti. Slegate l'arrosto e affettatelo, poi servite con patate al forno e insalata a piacere.

Carré d'agnello al miele di agrumi

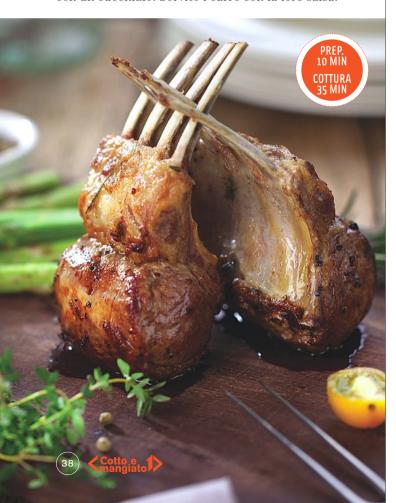
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

CARRÉ D'AGNELLO 2 da 600 g ciascuno, interi – **MIELE DI AGRUMI** 2 cucchiai – **CANNELLA** 1 stecca – **TIMO** 2 rametti – **VINO BIANCO** 100 ml – **SCALOGNO** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **BURRO** 15 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ROSOLATE un carré alla volta in una padella con 1 cucchiaio d'olio, facendoli cuocere a fuoco medio su ogni lato. Poi, trasferiteli in una pirofila con 2-3 cucchiai d'olio, lo scalogno a pezzetti, l'aglio, la cannella e il timo. Regolate sale, pepe e proseguite la cottura in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Insaporite con il vino bianco e 2 cucchiai di miele e cuocete ancora 5 minuti, poi sgocciolate i carré, avvolgeteli nell'alluminio e fate riposare. Versate il fondo di cottura filtrato in un pentolino e fatelo addensare a fiamma viva per 1-2 minuti. Spegnete, regolate sale, pepe e incorporate il burro freddo a pezzi, mescolando con un cucchiaio. Servite i carré con la loro salsa.

PREP. 10 MIN
COTTURA 35 MIN

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 20 MIN

Kofta kebab con salsa di yogurt

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA D'AGNELLO 600 g, macinata – **CIPOLLA ROSSA** 1 piccola – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **MENTA** 1 mazzetto – **CUMINO** 1 cucchiaino – **PAPRIKA** 1 cucchiaino – **YOGURT GRECO** 250 g – **AGLIO** 1 spicchio – **CETRIOLI** 2 piccoli – SUCCO DI LIMONE – ROSMARINO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

METTETE la carne in una ciotola, unite cipolla, prezzemolo e menta tritati, il cumino e la paprika, poi mescolate con cura e regolate sale e pepe. Coprite e fate riposare in frigorifero per un'ora. Poi, dividete l'impasto in 12 parti, dando alle polpette una forma allungata, quindi disponetele su lunghi spiedini, facendole aderire bene con le mani; se usate gli spiedini di legno, lasciateli immersi nell'acqua fino al momento dell'uso, così non bruceranno durante la cottura. Disponete gli spiedini sulla placca foderata con carta forno bagnata e strizzata, poi spennellate con un filo d'olio, unite il rosmarino e cuoceteli in forno già caldo a 190°C per circa 20 minuti, girandoli a metà cottura. Intanto, versate lo yogurt in una ciotola, spremetevi l'aglio, unite 2-3 cucchiai di succo di limone, i cetrioli grattugiati, sale, pepe e un filo d'olio, quindi mescolate con cura. Servite gli spiedini con la salsa di yogurt e pane pita.

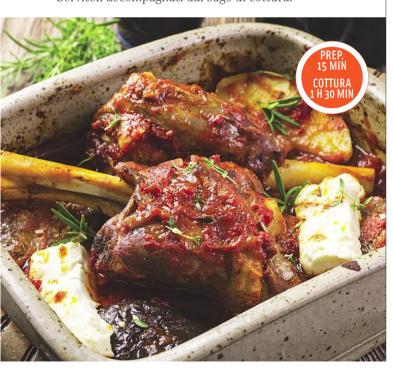
Stinchetti alla greca con pomodoro e feta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

STINCHETTI D'AGNELLO 4 – **CIPOLLA** 1 dorata – **SEDANO** 1 costa – **AGLIO** 2 spicchi – **ROSMARINO** 2 rametti – **SALVIA** 1 rametto – **PASSATA DI POMODORO** 800 ml – **CONCENTRATO DI POMODORO** 2 cucchiai – **VINO ROSSO** 200 ml – **FORMAGGIO FETA** 250 g – ZUCCHERO – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

MASSAGGIATE gli stinchetti con sale e pepe, poi fateli dorare in modo uniforme per 3-4 minuti con un filo d'olio in una casseruola che possa andare in forno. Unite la cipolla e il sedano a tocchetti, le erbe aromatiche pulite, l'aglio spellato e fate insaporire mescolando, quindi sfumate con il vino e lasciate evaporare. Versate poi nella teglia la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro sciolto in poco brodo caldo e un pizzico di zucchero. Cuocete in forno già caldo a 180°C per 40 minuti. Poi, coprite con un foglio di alluminio e proseguite la cottura per altri 40 minuti, girando gli stinchi di tanto in tanto e unendo altro brodo caldo se il fondo si asciuga. Sfornate, unite la feta a fettine e lasciate riposare gli stinchetti per 10 minuti. Serviteli accompagnati dal sugo di cottura.

PREP. 15 MIN
COTTURA 1 H 30 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 2 H 10 MIN

Cosciotto al forno con prugne e patate

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

COSCIOTTO D'AGNELLO 1 da circa 1,8 kg – **PATATE** 1 kg – **PRUGNE SECCHE** 12 – **AGLIO** 8 spicchi – **ALLORO** 2 foglie – **TIMO** 2-3 rametti – **SALVIA** 1 rametto – **VINO BIANCO** 200 ml – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

LEGATE il cosciotto con più giri di spago da cucina e ungetelo con un filo d'olio. Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi e immergetele in una ciotola con acqua fredda. Trasferite il cosciotto in una teglia ampia e unta con 3 cucchiai d'olio, poi unite gli spicchi d'aglio, l'alloro, il timo e la salvia e cuocete in forno già caldo a 230°C per 10 minuti. Irrorate con il vino e proseguite la cottura per circa 10 minuti. Girate il cosciotto, abbassate la temperatura a 180°C e cuocete ancora per circa 1 ora, unendo poco brodo caldo di tanto in tanto. Nel frattempo, sgocciolate e asciugate le patate, disponetele nella teglia attorno al cosciotto in un solo strato, unite le prugne, regolate sale, pepe e proseguite la cottura per 50 minuti, avendo cura di mescolare delicatamente le patate e girare il cosciotto ogni tanto. Sfornate, affettate la carne, eliminando l'osso, e servite.

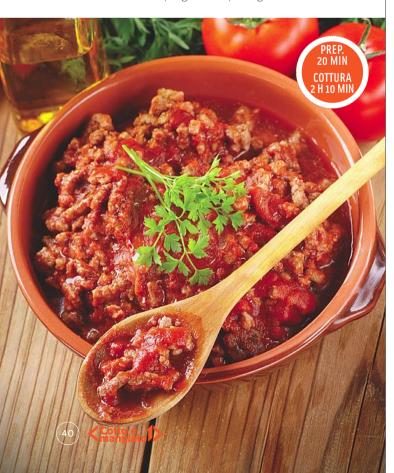
Ragù di agnello per pasta fresca

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

POLPA D'AGNELLO 500 g, macinata – **CIPOLLA** 1 – **CAROTA** 1 – **AGLIO** 1 spicchio – **SEDANO** 1 costa – **ALLORO** 1 foglia – **SALVIA** 1 rametto **VINO ROSSO** 150 ml – **POLPA DI POMODORO** 500 ml – ZUCCHERO – NOCE MOSCATA – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

PULITE sedano, carota, aglio e cipolla e tritateli finemente. Trasferite il trito in una casseruola con l'alloro, la salvia e 4-5 cucchiai d'olio e fate appassire a fiamma bassa per 2-3 minuti. Unite poi la polpa macinata, alzate leggermente la fiamma e rosolate per 3-4 minuti, finché è dorata. Sfumate con il vino e lasciate asciugare, poi aggiungete la polpa di pomodoro, un pizzico di zucchero, sale, pepe e noce moscata. Versate 200 ml di brodo, coprite la pentola e proseguite la cottura a fiamma bassa per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto e unendo altro brodo bollente se il fondo si asciuga. Regolate sale, pepe ed eliminate l'alloro e la salvia. Utilizzate il ragù per condire pasta fresca alla chitarra, tagliatelle, lasagne o timballi.

PREP. 20 MIN
COTTURA 2 H 10 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 30 MIN

Costolette in crosta di pistacchi alle erbe

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

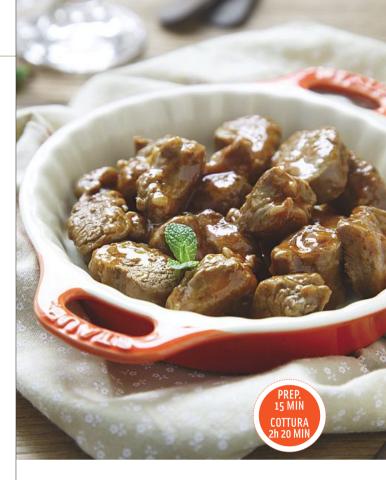
CARRÉ D'AGNELLO 2, da 500 g ciascuno – **PISTACCHI** 80 g, spellati – **AGLIO** mezzo spicchio – **PREZZEMOLO** 1 ciuffo – **MENTA** 1 mazzetto – **BASILICO** 1 ciuffo – **PANCARRÈ** 4 fette – **VINO BIANCO** 100 ml – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

RASCHIATE le ossa dei carré, con un coltello incidete la polpa in profondità fra una costoletta e l'altra. Frullate nel mixer il pancarrè privato della crosta con i pistacchi, le foglie delle erbe aromatiche pulite, l'aglio, sale e pepe, poi impanate i carré. Disponeteli sulla placca foderata con carta forno, bagnata, strizzata e unta con un filo d'olio. Trasferite la placca in forno già caldo a 220°C e cuocete le costolette per 10 minuti. Poi, versate il vino sul fondo, abbassate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per circa 20 minuti. Sfornate, separate le costolette e disponetele nei piatti, quindi servitele accompagnate da una fresca insalata di pomodori.

Arrosticini all'abruzzese con olio aromatico

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

ARROSTICINI DI AGNELLO 24 spiedini – **TIMO** 2 mazzetti – **LIMONE** 1, non trattato – **ROSMARINO** 2-3 rametti – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

VERSATE in un barattolo con il tappo a vite la scorza grattugiata e 4 cucchiai di succo di limone, unite 6 cucchiai d'olio, le foglie di un mazzetto di timo pulite e tritate, un pizzico di sale e un'abbondante macinata di pepe, quindi chiudete il contenitore e scuotetelo con una certa energia.
Poi, adagiate gli arrosticini in una pirofila, irrorateli con l'emulsione preparata e lasciateli marinare al fresco per almeno 1 ora, avendo cura di rigirarli di tanto in tanto. A questo punto, sgocciolateli dalla marinata, trasferiteli sulla placca, precedentemente foderata con un foglio di carta forno, bagnato e strizzato, quindi disponete tutt'intorno rametti di timo e di rosmarino. Cuocete gli arrosticini nel forno già caldo a 200°C per 15-20 minuti, finché risultano dorati e croccanti. Serviteli caldi accompagnati da patate fritte oppure lesse e fette di pane casereccio calde.

Spezzatino d'agnello in salsa piccante

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

BOCCONCINI DI SPALLA D'AGNELLO 1 kg – **PANCETTA** 80 g, a fettine – **CIPOLLA** 1 – **AGLIO** 2 spicchi – **PEPERONCINO** 1 – **VINO ROSSO** 200 ml – **CONCENTRATO DI POMODORO** 3 cucchiai – ACETO ROSSO – BRODO VEGETALE – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE

MONDATE il peperoncino e tritatelo con aglio, cipolla e pancetta. Scaldate 4 cucchiai di olio in una casseruola e rosolatevi l'agnello, girandolo su tutti i lati con una pinza, poi sfumate con 4-5 cucchiai di aceto. Quando è evaporato, irrorate con il vino e lasciatelo asciugare. Sgocciolate l'agnello e toglietelo dalla casseruola, poi abbassate il fuoco e versate nella casseruola il trito preparato. Lasciate insaporire 2-3 minuti, poi unite il concentrato sciolto in poco brodo vegetale caldo. Rimettete l'agnello nel tegame, coprite e proseguite la cottura a fuoco basso per 1 ora e 30 minuti. Di tanto in tanto, girate la carne e irroratela con poco brodo bollente. Scoprite, regolate il sale e cuocete per altri 30 minuti. Servite lo spezzatino irrorandolo con il suo fondo di cottura accompagnato da verdure cotte alla griglia.

I dolcetti della vecchia **fattoria**

Coniglietti, uova, agnellini... I simboli più teneri della festa di primavera si trasformano in biscottini, brioche farcite e morbide creme da gustare con gli amici o con la famiglia. E sono facilissimi da preparare!

Biscottini farciti al cioccolato

INGREDIENTI PER 15 BISCOTTI

- **FARINA 00** 200 g
- **FECOLA DI PATATE** 50 g
- **ZUCCHERO** 100 g
- **LIEVITO PER DOLCI** 5 g
- **UOVO** 1 + 1 tuorlo
- **BURRO** 60 g
- **CREMA SPALMABILE AL CIOCCOLATO** 100 g
- **VANIGLIA** mezzo baccello
- SALE

1. **PREPARATE** l'impasto di frolla. In una ciotola, setacciate la farina insieme alla fecola di patate e al lievito. Aggiungete lo zucchero e un pizzico di sale. Aromatizzate quindi con i semi ricavati dal baccello di vaniglia.

2. **AL CENTRO** mettete un uovo intero e un tuorlo, poi aggiungete anche il burro ammorbidito. Mescolate con le mani tutti gli ingredienti fino a formare un impasto vellutato e compatto. Fate risposare per 30 minuti al fresco.
3. **CON UN MATTERELLO** stendete la pasta frolla sul piano di lavoro leggermente infarinato in uno spessore di pochi millimetri. Con uno stampino taglia-biscotti rotondo, realizzate le sagome e disponetele su due placche foderate con la carta da forno.
4. **CON UN ALTRO STAMPINO** piccolo a forma di coniglietto (potete scegliere anche un altro stampo a tema pasquale, come la colomba, l'uovo o la campanella), incidete il centro di metà dei dischi.
5. **CUCINATE** i biscotti in forno ventilato a 160°C per circa 15 minuti. Lasciateli raffreddare, quindi spalmate un cucchiaino di crema al cioccolato sui dischi pieni (la base) e chiudete con il biscotto decorato con la sagoma pasquale.

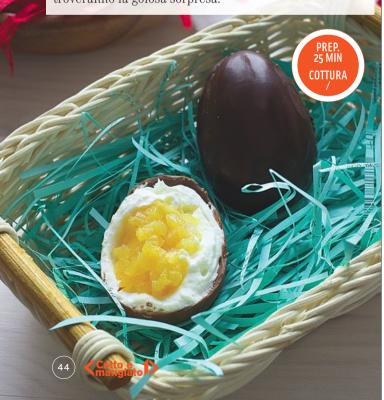
Finte uova sode con panna e pesche

INGREDIENTI PER 5 UOVA

OVETTI DI CIOCCOLATO 5 – **PESCHE SCIROPPATE** 200 g – **LIMONE** 1 – **ZUCCHERO A VELO** 30 g – **PANNA DA MONTARE** 100 g – **YOGURT BIANCO** 50 g – **VANIGLIA** mezzo baccello

STACCATE delicatamente i due gusci di cioccolato che formano ogni ovetto, facendo attenzione a non romperli: mettete da parte la sorpresa. Con le fruste elettriche, montate la panna insieme allo zucchero a velo e i semi ricavati dalla vaniglia (per fare questo passaggio, fatevi aiutare da un adulto). Mescolate la panna montata con lo yogurt bianco. Tagliate le pesche sciroppate a dadini piccolissimi (anche per questo, chiedete di darvi una mano), quindi aggiungete la scorza di mezzo limone. Immaginate che la panna sia l'albume e le pesche siano il tuorlo: farcite i gusci di cioccolato con la panna e, al centro, aggiungete un cucchiaio di pesca a dadini. Se volete, potete richiudere gli ovetti: per farlo, appoggiate i bordi di un guscio vuoto su una padella calda. Fatelo sciogliere leggermente e fatelo aderire bene sul guscio farcito: tenete premuto con le mani per 1 minuto fino a quando il cioccolato si solidifica. Voilà: le finte uova sode sono pronte e non dovrete far altro che regalarle ai vostri amici che resteranno a bocca aperta quando troveranno la golosa sorpresa.

PREP. 25 MIN
COTTURA /

PREP. 10 MIN
COTTURA 20 MIN

Coniglietto di risolatte alla vaniglia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

RISO 60 g – **LATTE** 500 ml – **ZUCCHERO** 40 g – **SALE** 1 pizzico – **LIMONE** 1 non trattato – AROMA DI VANIGLIA

PER LA DECORAZIONE: MELA 1 rossa non trattata – GLASSA AL CIOCCOLATO – GOCCE DI CIOCCOLATO – UVETTA – FRAGOLE

PER PRIMA COSA, cucinate il riso: fatevi aiutare dalla mamma o fate attenzione con il fuoco! Raccogliete il latte in una casseruola insieme all'aroma di vaniglia e un pizzico di sale. Aromatizzate con la scorzetta di limone, poi versate il riso e lo zucchero. Cuocete il riso al latte per circa 20 minuti, mescolando spesso perché non si attacchi. Trascorso il tempo necessario, togliete il pentolino dal fuoco e distribuitelo in 4 tazze. Lasciate raffreddare il riso al latte. Lavate una mela rossa biologica e tagliatela a spicchi, lasciando la buccia. Decorate la crema come se fosse il musetto di un coniglio: con le fette di mela realizzate le orecchie, con l'uvetta le guance e con le gocce di cioccolato gli occhietti. Con la glassa al cioccolato formate il musetto e con i bastoncini di mela i baffetti. Completate il dessert con qualche fragola fresca o con altra frutta a piacere. Se volete rifarlo, senza coniglietto, potete decorare il riso spolverizzando ogni ciotola con cannella o con cacao e potete decidere se gustare il risolatte appena pronto, tiepido o addirittura freddo. È comunque buonissimo.

Agnellino di pan brioches al cioccolato

INGREDIENTI PER 2 AGNELLI

PER L'IMPASTO

FARINA MANITOBA 250 g – ZUCCHERO 70 g – UOVO 1 – LIEVITO DI BIRRA SECCO 2 g – SALE 1 cucchiaino (5 g) – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 2 cucchiai – LATTE 30 ml

PER LA FARCITURA E LA COPERTURA

CREMA AL CIOCCOLATO 100 g – ZUCCHERO A VELO

PREP. 20 MIN + rip
COTTURA 20 MIN

IN UNA CIOTOLA, mescolate la farina Manitoba con lo zucchero e il lievito di birra. Al centro, unite l'olio, l'uovo e il sale. Amalgamate il tutto impastando con qualche cucchiaio di latte fino a ottenere un composto liscio, morbido e lavorabile con le mani. Realizzate una palla e lasciate riposare il pan brioches in un ambiente tiepido per un paio d'ore o fino a quando l'impasto risulta gonfio, voluminoso e soffice. Tagliatelo a pezzetti di varie dimensioni, alcuni grandi come una noce, altri come un'albicocca. Stendete ogni pezzo con il matterello per formare un disco: al centro, farcite con un cucchiaino di crema al cioccolato, poi chiudete a forma di fagottino e realizzate una pallina. Lasciando un po' di spazio tra un pezzo e l'altro, disponete le palline grandi accanto a quelle più piccole sulla carta da forno e formate l'immagine di un agnello: una pallina rappresenterà il musetto, una pallina la coda e le altre il manto. Per rendere realistica la figura, costruite due zampette incidendo le 2 palline scelte per questo scopo con il coltello. Applicate un pezzo di cioccolato nella pallina del musetto per rappresentare l'occhio. Con questo impasto, otterrete due agnelli da 15-20 palline ciascuno. Lasciate lievitare ancora in un ambiente tiepido per un paio d'ore, poi infornate a 180°C per 20 minuti o fino a doratura. Facendo attenzione a non rompere il pan brioches, trasferite le forme di agnello su un vassoio e cospargetele con zucchero a velo, lasciando scoperte le zampe e il musetto. L'agnello di pan brioches è pronto. La mattina di Pasqua ognuno mangerà una o più palline e sarà bellissimo fare colazione tutti insieme con questo capolavoro!

Tortine nel guscio

Un gioco goloso e divertente, perfetto per stupire la famiglia la mattina di Pasqua. Le uova con un cuore al cacao lasceranno a bocca aperta grandi e piccoli

Debora e Liliana, cake designer

Condividono la passione per la cucina e insieme creano tanti dolci sorprendenti. Potete seguirle sulla loro pagina Facebook www.facebook.com/info.delicake

PER SVUOTARE LE UOVA: lavate 12 uova e bucate con uno spillo la parte alta. Ripetete questa operazione anche sulla parte inferiore, praticando un foro un po' più grande. Soffiate dal foro piccolo in modo da far uscire tuorlo e albume, quindi sciacquate bene l'interno dei gusci e fateli asciugare.

PER L'IMPASTO: unite il burro con lo zucchero, aggiungete 2 uova, poi la farina con il lievito e 2 cucchiai di latte. Aggiungete anche il cacao diluito in un altro cucchiaio di latte.

RISCALDATE IL FORNO a 180°C e inserite il composto in una sac à poche. Dopo aver versato un cucchiaino di burro fuso dentro le uova, ruotatele bene in modo da ungere bene le pareti e fate uscire quello che avanza. Quindi, riempitele con l'impasto fino a 2/3 di ogni guscio. Adagiate le uova su una teglia da muffin aiutandovi con poco alluminio in modo che stiano diritte e cuocetele per 20 minuti. Al momento di servirle, potete colorarle e decorarle a piacere; ogni commensale romperà il guscio come si procede per le uova à la coque o sode e troverà la propria tortina.

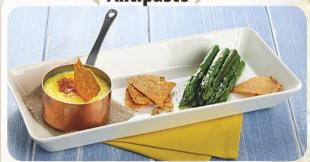
12 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20MIN | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- UOVA 2 + 12 per la decorazione
- FARINA 00 125 g
- ZUCCHERO 125g
- BURRO 125g
- LATTE 30 ml
- CACAO AMARO 2 cucchiai
- LIEVITO PER DOLCI 6 g

Sono tornati gli asparagi

Verdi, bianchi o violetti annunciano la bella stagione e ci aiutano a depurare l'organismo. Ma soprattutto hanno un sapore inimitabile

Antipasto

Crema al formaggio con gallette croccanti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PANNA FRESCA 500 ml – UOVA 1 + 2 tuorli – GRANA PADANO 20 g – MASCARPONE 100 g – LIMONE 1, la scorza – SALE, PEPE
PER GLI ASPARAGI: ASPARAGI VERDI 200 g – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA 1 cucchiaio
PER LE GALLETTE: GRANA PADANO 50 g – PAPRIKA DOLCE 5 g

Per la crema, mescolate panna, uova e formaggi, insaporite con il pepe e la scorza di limone grattugiata. Poi, passate tutto in un colino a maglie sottili. Distribuite il composto negli stampini e cuocete nel forno ventilato a 150°C per circa 30 minuti. Per le gallette, versate in una ciotola il Grana Padano grattugiato, la paprika e mescolate, poi distribuite un mestolino del composto in una padella antiaderente formando un disco e cuocete 3-4 minuti, fino a quando il disco è dorato, quindi spezzettatelo. Per gli asparagi, mondateli e lessateli 4 minuti in acqua bollente salata. Poi, eliminate i gambi e trasferite le punte in una padella antiaderente, quindi saltatele per 2 minuti con l'olio. Servite la crema cotta con le gallette e le punte di asparagi.

Crêpes salate con primizie

1. VERSATE la farina in una ciotola, poi il latte freddo a filo, mescolando con la frusta, quindi aggiungete le uova, una alla volta. Unite 1 cucchiaio di burro fuso e il sale, poi miscelate per ottenere un composto liscio. Coprite con pellicola e lasciate raffreddare in frigorifero per 30 minuti.

2. SCALDATE una padella antiaderente da 20 cm di diametro e spennellatela con poco burro fuso. Mescolate la pastella e versatene un mestolino in padella, facendola roteare per coprire il fondo con un velo uniforme. Cuocete per 1 minuto, quindi girate la crêpe, aiutandovi con una spatola, e cuocete dall'altro lato. Proseguite così fino a esaurire la pastella e, a mano a mano, impilate le crêpes già pronte in un piatto.

3. MONDATE gli asparagi: eliminate la base legnosa e spellate il gambo rimasto con un pelapatate, quindi lavateli. In una pentola, portate a bollore abbondante acqua salata, immergete gli asparagi e quindi lessateli per 4-5 minuti, poi recuperateli con una pinza e trasferiteli in una ciotola con acqua e ghiaccio.

4. SGOCCIOLATE gli asparagi, asciugateli e dividete i gambi dalle punte. Frullate i gambi a pezzetti con la ricotta, il mascarpone, 3 cucchiai di Parmigiano, l'aglio e un filo d'olio. Poi, spalmate la crema sulle crêpes, richiudetele a triangolo e trasferitele sulla placca foderata con carta forno. Spolverizzate con altro Parmigiano Reggiano, disponetevi sopra le punte di asparagi tenute da parte e qualche fiocchetto di burro. Cuocete in forno già caldo a 200°C per 7-8 minuti.

INGREDIENTI

UOVA 4
FARINA 00 160 g
LATTE FRESCO 300 ml
ASPARAGI 600 g
RICOTTA 250 g
MASCARPONE 150 g
PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 4 cucchiai
AGLIO 1 spicchio
BURRO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Vassoio: *Gallery Inhesion*

IL NOSTRO CONSIGLIO

FAUSTO COLLI TORTONESI TIMORASSO DOC

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Bianco piemontese ben strutturato ottimo con primi piatti, verdure sapide e formaggi.

UVE
Timorasso in purezza.

COLORE
Giallo paglierino intenso, viscoso e lucente.

PROFUMO
Complesso e intenso.

GUSTO
Strutturato, sapido di grande equilibrio.

COME SERVIRLO
Temperatura: 12°C.

www.vignemarinacoppi.com

Quiche primaverile

1. PER LA BASE versate nel robot da cucina la farina, il burro e l'uovo, unite 2-3 cucchiai di acqua ghiacciata e impastate; se preferite, impastate a mano. Formate quindi un panetto, avvolgetelo nella pellicola e fate raffreddare per 30 minuti in frigorifero. Intanto, pulite gli asparagi eliminando la parte legnosa del gambo e lessateli in acqua bollente salata per 4-5 minuti, poi raffreddateli sotto l'acqua corrente.

2. PER FARCIRE stendete la pasta su un piano infarinato, disponetela quindi in una tortiera foderata con carta forno e bucherellate il fondo con una forchetta.
Tenete da parte 5-6 asparagi interi, tagliate gli altri a rondelle e distribuiteli sul fondo, quindi spolverizzate con il pecorino. In una ciotola, sbattete le uova con sale, pepe, noce moscata e la panna, poi versate il composto sulla base.

3. DISPONETE gli asparagi interi tenuti da parte sulla superficie della quiche, formando al centro un motivo a mazzetto e quindi legatelo con gli steli di erba cipollina.
Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 45-50 minuti, finché la quiche appare soda e dorata.

INGREDIENTI

PER LA BASE
- **FARINA** 250 g
- **BURRO** 125 g
- **UOVO** 1

PER FARCIRE
- **ASPARAGI** 200 g
- **PECORINO GRATTUGIATO** 150 g
- **ERBA CIPOLLINA** 1 mazzetto
- **UOVA** 3
- **PANNA FRESCA** 250 ml
- NOCE MOSCATA
- SALE E PEPE

Alzatina: *Pengo H&H*

Il vino Passito di Pantelleria Doc si produce esclusivamente con le uve di Zibibbo. La raccolta si fa a mano, poi i grappoli vengono lasciati essiccare al sole e girati per ottenere un appassimento omogeneo

Zabaione al Passito di Pantelleria

1. MONTATE i tuorli con lo zucchero utilizzando una frusta, poi preparate la cottura a bagnomaria mettendo sul fuoco una pentola con tre dita d'acqua e adagiandovi un pentolino.

2. VERSATE il composto nel pentolino del bagnomaria, irrorate con il Passito e montatelo con le fruste fino a ottenere una crema bianca e spumosa, avendo cura che l'acqua non prenda mai il bollore.

3. SERVITE lo zabaione in coppette trasparenti o in bicchieri da Martini e decorate con gocce di cioccolato.
Per variare, alternate uno strato di fragole con uno di crema allo zabaione e proseguite così fino all'orlo.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 15 MIN | Costo medio

INGREDIENTI
UOVA 6 tuorli
ZUCCHERO 100 g
VINO PASSITO 3 bicchieri
FRAGOLE (FACOLTATIVE)

PER GUARNIRE
GOCCE DI CIOCCOLATO 80 g

Coppetta: *Iitala*

Pesce & legumi

Un connubio sempre vincente, ricco di sapore, nutriente, ma leggero. Indicato per chi ama la cucina sana e non intende rinunciare al gusto

Maionese allo zenzero e agrumi

SE VI PIACE, provate a servire l'insalata di lenticchie e mazzancolle con una maionese particolare, molto aromatica, ottima per accompagnare ogni piatto di pesce. Per prima cosa, pelate un tocchetto di radice di zenzero e grattugiatela. Poi, versate nel bicchiere del mixer 1 uovo freddo, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio di succo di arancia e 1 di succo di limone, quindi unite 1 cucchiaino di zenzero e 1 di scorza di arancia tritata. A questo punto, versate 200 ml di olio di semi e frullate alla massima velocità per 2 minuti circa, e comunque fino a ottenere una maionese liscia e piuttosto densa.

Insalata di lenticchie, noci e mazzancolle

MONDATE lo scalogno e tritatelo. Cuocete le lenticchie rosse in acqua salata per circa 15 minuti. Scolatele e raffreddatele in acqua e ghiaccio.

TRASFERITE le lenticchie in un'insalatiera, unite l'indivia riccia, lo scalogno e condite con metà dell'olio di noci, sale e pepe. Quindi, mondate le mazzancolle senza togliere la coda e fatele saltare in padella con il rimanente olio di noci e poco sale.

PER SERVIRE distribuite nei piatti prima l'indivia riccia, lo scalogno e le lenticchie rosse condite, poi adagiatevi sopra le mazzancolle, quindi terminate guarnendo con gherigli di noce.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN+RIP | Cottura 20 MIN | Costo medio

INGREDIENTI

- **LENTICCHIE ROSSE** 350 g secche
- **SCALOGNO** 1 medio
- **INDIVIA RICCIA** 400 g
- **MAZZANCOLLE** 36
- **OLIO DI NOCI** 100 ml
- **GHERIGLI DI NOCE** 150 g
- SALE, PEPE

LA VARIANTE

Crema di ceci con polpo

FATE COLORIRE 1 spicchio d'aglio con l'olio e 1 foglia di alloro, poi unite 400 g di ceci già cotti. Cuocete per 5 minuti e fate intiepidire. Frullateli con poco brodo vegetale, avendo cura di tenerne da parte qualcuno intero. Regolate sale, pepe e fate addensare la crema nel tegame con poco olio. Lasciate un polpo da 1, 5 kg già pulito in freezer per una notte.
Poi, mettetelo in una pentola capiente, coprite con acqua e unite pepe nero in grani, fettine di limone e prezzemolo. Portate a bollore e cuocete 10 minuti. Coprite e fate intiepidire il polpo nella sua acqua. Tagliatelo a tocchetti condite con olio, limone, sale e pepe. Per servire, distribuite la crema di ceci nei piatti con i tocchetti di polpo e decorate con i ceci interi e prezzemolo.

Orecchiette con cannellini, cozze e pomodorini

1. LAVATE e spazzolate le cozze con una paglietta sotto acqua fredda corrente, strappate i filamenti che fuoriescono dalle conchiglie e sciacquate ancora. Scaldate sul fuoco vivace una larga casseruola, versateci l'aglio, le cozze e, subito dopo, il vino. Coprite e, quando le cozze iniziano ad aprirsi, unite 2 cucchiai d'olio. Chiudete ancora e proseguite la cottura per 2 minuti. Poi, eliminate le cozze rimaste chiuse e recuperate le altre con un mestolo forato, lasciate intiepidire e sgusciatene i tre quarti. Filtrate il fondo di cottura.

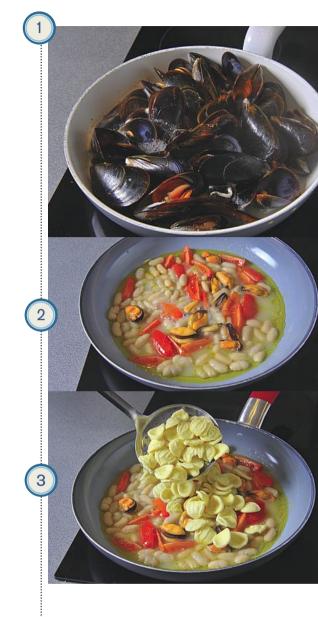
2. IN UNA PADELLA rosolate il cipollotto tritato e un pizzico di peperoncino con 3-4 cucchiai d'olio, tre quarti dell'acqua delle cozze e cuocete per 3-4 minuti. Unite i cannellini sgocciolati, i pomodorini tagliati a spicchi e 1-2 rametti di origano. Cuocete per 2-3 minuti, quindi regolate il sale, aggiungete le cozze e spegnete il fuoco.

3. LESSATE le orecchiette in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferitele nella padella con il sugo, irrorate con 3-4 cucchiai di acqua di cottura delle cozze, quindi mescolate e saltate a fiamma viva per 1 minuto, poi servite.

INGREDIENTI

ORECCHIETTE FRESCHE 500 g
COZZE 2 kg
VINO BIANCO SECCO 150 ml
FAGIOLI CANNELLINI 250 g, già cotti
AGLIO 1 spicchio
POMODORINI DATTERINO 16
CIPOLLOTTO 1
ORIGANO SECCO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPERONCINO IN POLVERE

{ Piatto: *Alessi* }

Vassoio: ***Coin Casa***

Soufflé di piselli alla menta con gamberi

1. TUFFATE i piselli in acqua bollente salata per 4-5 minuti, poi scolateli e tenete da parte. Mondate il cipollotto dividendo la parte bianca da quella verde, tenete da parte il verde e rosolate la parte bianca tritata con 30 g di burro e 3-4 cucchiai di brodo, quindi cuocete per 5-6 minuti; se serve, unite altro brodo. Poi, aggiungete i piselli e fateli insaporire, regolate il sale, aggiungete metà delle foglie di menta e passate tutto al mixer.

2. IN UNA CASSERUOLA fate fondere 50 g di burro, unite 50 g di farina e tostatela per 2-3 minuti, quindi versate il latte caldo e cuocete la besciamella, sempre mescolando, per circa 10 minuti, finché si è addensata. Insaporite con sale, pepe e noce moscata, poi incorporate pecorino e Grana Padano. Unite il purè di piselli e i tuorli, uno alla volta, mescolando. Montate gli albumi a neve fermissima e uniteli al composto, versandoli poco per volta mescolando delicatamente dal basso verso l'alto. Imburrate 6 stampi da forno, distribuitevi il composto e cuocete a bagnomaria in forno già caldo a 200°C per circa 30 minuti.

3. SGUSCIATE i gamberi lasciando le codine, incideteli sul dorso, eliminate il filetto nero, quindi sciacquate e asciugate. Rosolateli in una padella con 50 g di burro per qualche secondo, sfumate con il rum, regolate sale, pepe e lasciate evaporare. Servite i soufflé appena tolti dal forno accompagnati dai gamberi e decorate con le foglie di menta restanti.

INGREDIENTI

- **GAMBERI** 18
- **PISELLI SGRANATI** 350 g
- **CIPOLLOTTO** 1
- **FARINA 00** 50 g
- **LATTE** 500 ml
- **UOVA** 5
- **PECORINO GRATTUGIATO** 60 g
- **GRANA PADANO** 60 g
- **MENTA** 1 ciuffo
- **RUM** 3 cucchiai
- BRODO VEGETALE
- BURRO
- NOCE MOSCATA
- SALE E PEPE

ELEUSI FALANGHINA ROCCAMONFINA PASSITO IGP

L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Raffinato e delicato, è un vino passito che accompagna bene i dessert alla frutta.

UVE
Falanghina 100%.

COLORE
Ambrato con riflessi dorati.

PROFUMO
Sentori di vaniglia, albicocca, fichi secchi e fiori odorosi.

GUSTO
Persistente e avvolgente.

COME SERVIRLO
Temperatura: 10/12°C.

www.villamatilde.it

Piatto: Villeroy&Boch

Parfait alla banana con amarene

IN UN PENTOLINO portate a bollore 150 ml di acqua con 200 g di zucchero e lasciate cuocere fino a ottenere uno sciroppo piuttosto denso. Per la crema, montate i tuorli con lo zucchero rimasto, poi unite lo sciroppo caldo, mescolando con le fruste fino a quando la crema si è raffreddata.

PER IL PARFAIT versate nel bicchiere del mixer le banane a tocchetti, irrorate con il succo dei limoni e il rum. Frullate e unite il composto di banana alla crema già preparata. Aiutandovi con le fruste, montate solo per metà la panna ben fredda e incorporatela delicatamente al composto.

DISTRIBUITE il composto in 6 stampini e fate raffreddare in freezer per almeno 3 ore. Poi, sformate i parfait e serviteli accompagnati dalle amarene sciroppate e foglie di menta.

6 Persone | Difficoltà media | Preparazione 25 MIN+ RIP | Cottura 10 MIN | Costo medio

INGREDIENTI
- **BANANE** 1 kg
- **ZUCCHERO** 260 g
- **LIMONI** 2
- **RUM** 1 bicchierino
- **UOVA** 5 tuorli
- **PANNA FRESCA** 400 ml
- **AMARENE SCIROPPATE** 500 g
- MENTA

Fresche erbe aromatiche

I profumi dell'orto ingentiliscono ogni pietanza. E ci ricordano che la primavera è già arrivata

Zuppetta tiepida di formaggio

PER LA ZUPPETTA di formaggio, frullate il formaggio fresco con il latte, unendo l'olio extravergine di oliva a filo, quindi regolate sale, pepe e lasciate raffreddare in frigorifero. Per i crostini, riducete il pancarrè a cubetti. Poi, fate sciogliere il burro in un padellino, unite i crostini e fateli tostare. Trasferiteli su carta da cucina e lasciate raffreddare.

PER LE FOGLIE di salvia, scaldate abbondante olio di semi in una casseruola, quindi ungete le foglie di salvia con pochissimo olio freddo e passatele nella farina. Friggetele per 2 minuti, fino a renderle croccanti. Trasferitele quindi sopra un foglio di carta da cucina per asciugarle dall'olio in eccesso.

PER SERVIRE versate in una casseruola antiaderente la crema di formaggio e scaldatela a fuoco molto basso, mescolando. Poi, distribuitela nei piatti, aggiungete i pomodorini secchi, la salvia fritta, i crostini, le foglie di basilico e terminate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 30 MIN | Cottura 10 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **FORMAGGIO FRESCO, CAPRINO O RICOTTA** 300 g
- **LATTE INTERO** 100 ml
- **OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA** 20 ml
- **PANCARRÉ** 2 fette
- **BURRO** 10 g
- **POMODORINI SECCHI** 100 g
- **SALVIA** 12 foglie
- **FARINA 00** 40 g
- **OLIO DI SEMI DI ARACHIDI** 200 ml
- BASILICO
- SALE E PEPE

LA VARIANTE

Pennette al pesto di avocado e prezzemolo

PER IL PESTO sbucciate 1 avocado, riducetelo a pezzetti e irrorate con succo di limone, poi schiacciatelo con una forchetta. Unite il formaggio grattugiato, 1 cucchiaino di semi di coriandolo pestati e 30 ml di olio di oliva extravergine, versandolo a filo, quindi mescolate con cura. Tritate 1 peperoncino, 1 mazzetto di prezzemolo e uniteli al pesto. Cuocete al dente 400 g di penne e conditele con il pesto preparato.

{ Piatto: *Alessi* }

Lasagne al pesto e formaggio

1. PER IL PESTO ricavate le foglie delle erbe aromatiche e quindi sciacquatele sotto acqua corrente. Sgocciolatele e trasferitele nel bicchiere del mixer, unite le mandorle, l'aglio spellato, sale, pepe, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva e 2-3 cubetti di ghiaccio. Frullate finché il composto avrà una consistenza cremosa, poi incorporate il formaggio grattugiato, mescolando.
Se il pesto risulta troppo denso, amalgamate con 2-3 cucchiai di acqua fredda. Trasferite il pesto di erbe in un contenitore ermetico e conservatelo in frigorifero.

2. PER LE LASAGNE mondate i pomodorini, divideteli a metà ed eliminate i semi, quindi tagliateli a pezzetti. Disponete sul fondo di una pirofila imburrata uno strato di lasagne, aggiungete uno strato di stracchino e un velo di pesto e coprite con un altro strato di pasta. Disponete ancora uno strato di formaggio e metà dei pomodorini, proseguite con gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

3. SPOLVERIZZATE la superficie delle lasagne con il formaggio grattugiato e fiocchetti di burro, coprite la pirofila con un foglio di alluminio e cuocete le lasagne in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Eliminate quindi l'alluminio e proseguite la cottura ancora per 10 minuti, estraete dal forno la pirofila e lasciate riposare le lasagne per 5 minuti, quindi servite.

INGREDIENTI

PER IL PESTO
- **BASILICO** 20 g
- **PREZZEMOLO** 20 g
- **MENTA** 20 g
- **ERBA CIPOLLINA** 1 ciuffo
- **AGLIO** 1 spicchio
- **MANDORLE SPELLATE** 50 g
- **FORMAGGIO GRATTUGIATO** 60 g
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

PER LE LASAGNE
- **LASAGNE FRESCHE ALL'UOVO** 400 g
- **POMODORINI DATTERINO** 300 g
- **ROBIOLA O STRACCHINO** 400 g
- FORMAGGIO GRATTUGIATO
- BURRO

IL NOSTRO
CONSIGLIO
RISIGNOLO
KADOS GRILLO
L'ABBIAMO SCELTO PERCHÉ
Bianco siciliano, accompagna
molto bene carni bianche saporite,
pesce e crostacei nobili.
UVE
Grillo.
COLORE
Giallo paglierino con tenui
riflessi verdognoli.
PROFUMO
Floreale, leggermente
vanigliato e complesso.
GUSTO
Persistente e strutturato.
COME SERVIRLO
Temperatura: 10/12°C.
www.duca.it
Risignolo
KADOS
GRILLO
DUCA DI SALAPARUTA

Costolette profumate con salsa allo zafferano

1. IN UN PADELLINO fate appassire a fiamma bassa lo scalogno tritato con 10 g di burro e 3-4 cucchiai di vino. Cuocete per 12 minuti circa, unendo 100 ml di vino, poco alla volta, fino a che lo scalogno risulta molto morbido.

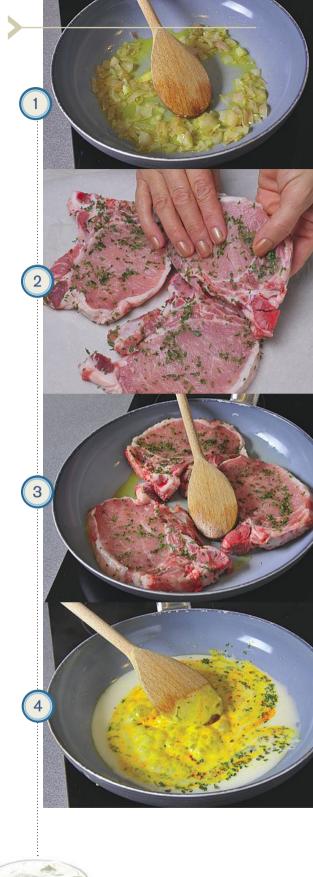
2. MONDATE LE COSTOLETTE incidete i bordi con un coltellino, quindi disponetele fra 2 fogli di carta forno e appiattitele con il batticarne. Lavate le erbe aromatiche, asciugatele e tritatele finemente. Poi, trasferitele in una ciotola, unite il burro restante e lavorate con un cucchiaio per amalgamare. Spalmate le costolette dai due lati con il composto preparato.

3. SCALDATE una padella antiaderente, adagiatevi le costolette senza sovrapporle e fatele rosolatele da entrambi i lati per 4-5 minuti. Salate e pepate, sfumate con il vino rimasto, lasciatelo evaporare e completate la cottura per altri 5 minuti. Trasferite le costolette in un piatto e tenetele al caldo.

4. AGGIUNGETE al fondo di cottura delle costolette la crema di scalogno e lo zafferano sciolto nella panna, quindi mescolate con cura. Lasciate addensare la salsa a fiamma medio-alta e poi servitela assieme alle costolette.

INGREDIENTI

- **COSTOLETTE DI MAIALE** 12 piccole
- **ERBE AROMATICHE MISTE (BASILICO, TIMO, PREZZEMOLO, MAGGIORANA)** 1 mazzo
- **VINO BIANCO** 200 ml
- **ZAFFERANO** 1 bustina
- **SCALOGNO** 1
- **PANNA FRESCA** 100 ml
- **BURRO** 50 g
- SALE E PEPE

Piatto: ***Alessi***

Dalla polpa di cocco si ricava una farina senza glutine, l'olio alimentare - impiegato nella pasticceria vegana - e il latte. I frutti ancora acerbi contengono l'acqua di cocco, assai rinfrescante e ricca di potassio.

Ananas con zuppa tropicale di cocco

PER LA ZUPPA DI COCCO tagliate la polpa di cocco fresco a dadini, quindi trasferitela in un pentolino, aggiungete il latte vaccino, il latte di cocco, lo zucchero, la melissa e portate a bollore. Lasciate intiepidire e unite il rum. Raffreddate in frigorifero.

PER L'ANANAS aiutandovi con la mandolina, tagliate 200 g di ananas a fettine sottili e usatele per rivestire 6 stampi a mezza sfera. Riempiteli con la banana, il mango e 100 g di ananas, tutto tagliato a cubetti. Irrorate con succo di limone, unite zucchero, melissa e lasciate raffreddare in frigorifero.

PER L'INSALATA DOLCE tagliate a julienne mela, ananas, mango e melissa, unite il succo e la scorza grattugiata dell'arancia, quindi mescolate. Per servire, sformate uno stampo in ogni piatto, quindi versate la zuppa di cocco e poi decorate con il cocco essiccato, l'insalata dolce e la menta.

INGREDIENTI

PER LA ZUPPA DI COCCO
- LATTE VACCINO INTERO 250 ml
- LATTE DI COCCO 250 ml
- ZUCCHERO SEMOLATO 60 g
- RUM 20 ml
- POLPA DI COCCO FRESCO 100 g
- MELISSA O MENTA

PER L'INSALATA DOLCE
- MANGO 100 g
- MELA VERDE 100 g
- ANANAS 100 g
- ARANCE BIO 1, il succo e la scorza
- MELISSA

PER L'ANANAS
- ANANAS 300 g
- BANANA 100 g
- MANGO 100 g
- ZUCCHERO 10 g
- MELISSA
- SUCCO DI LIMONE

PER DECORARE
- COCCO ESSICCATO
- MENTA

I fratelli Torres in tre tappe

1970

I gemelli Sergio e Javier Torres nascono a Barcellona. A soli otto scoprono di essere appassionati di cucina, merito di nonna Catalina.

2002

Dopo aver fatto esperienza separatamente in vari ristoranti stellati, Sergio e Javier avviano un progetto comune: il ristorante Rodat de Javea, in Costa Blanca.

2010

Nel 2008 passano al ristorante Dos Cielos dell'Hotel Meliá Barcelona Sky. Due anni dopo, arriva la stella Michelin.Oggi li trovate Al Dos Cielos di Madrid, sempre in un hotel Meliá.

Sergio e Javier Torres

La cucina degli chef gemelli fra tradizione e creatività

Nel ristorante Dos Cielos di Madrid, Sergio e Javier Torres, che lavorano a quattro mani, propongono piatti particolari. La loro filosofia? Rigoroso rispetto degli ingredienti e tecniche di cottura innovative

CREDONO NELLA SEMPLICITÀ, amano la tradizione e sono estremamente creativi. Come ci riescono? Semplice, i fratelli Torres partono da ingredienti eccellenti e li lavorano il meno possibile, in modo da rispettarne le qualità organolettiche. Il risultato è una cucina originale, che resta però nel solco della tradizione, immediatamente riconoscibile per la pulizia dei sapori e il rigore delle tecniche di lavorazione, sempre innovative. Ma non è tutto: "La nostra cucina è fatta di sentimenti, radici e ricordi. Perché i ricordi, le emozioni e i pensieri sono gli ingredienti ideali per creare un piatto", puntualizza Javier Torres. È impossibile non pensare a nonna Catalina, che nella sua cucina di Barcellona lavorava tutto il

Spigola con sale al rosmarino cipollotti, pomodori e porro

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
SPIGOLA 720 g, già pulita – SALE GROSSO 1 kg – ROSMARINO 2 rametti – CIPOLLOTTI OLANDESI 4 – FONDO BRUNO DI CARNE 400 ml – PORRO 10 g, tagliato a julienne – POMODORI 20 g tagliati a cubetti

Ricavate dalla spigola 4 filetti uguali. Versate in un tegame il sale grosso, il rosmarino e unite il pesce, posizionandolo in modo che la pelle sia a contatto con il sale, quindi inumidite con poca acqua. Chiudete e cuocete per 3-4 minuti, poi togliete il pece dal tegame, adagiatelo in un vassoio coperto con carta da cucina ed eliminate eventuali tracce di sale. Lessate i cipollotti in acqua salata per pochi minuti, in modo che restino croccanti. Tagliateli a metà e tenete da parte. Scaldate il fondo bruno, appena prende il bollore, toglietelo dal fuoco e unite il porro tagliato a julienne e i cubetti di pomodoro. Per servire, adagiate nel piatto un filetto di spigola con la pelle rivolta verso l'alto, insaporite con la salsa e decorate con mezzo cipollotto e fiori di rosmarino.

giorno e tutti i giorni per preparare i piatti che avrebbero trionfato sulle tavole dei notabili locali. E i due gemelli sempre dietro, attaccati al grembiule, a spiare, a imparare il mestiere...

Da dove viene la passione per la cucina, che condivide con suo fratello Javier ?
Javier e io abbiamo imparato ad amare la cucina seguendo nonna Catalina che armeggiava attorno ai fornelli. Cucinava sempre: minestre, carne pesce, verdure, di tutto. Era una donna energica e dolce, piena di passione ed è riuscita a trasmetterla anche a noi, ancora bambini. A soli 8 anni, in perfetta sintonia, abbiamo deciso che da grandi avremmo fatto i cuochi, proprio come la nonna.

La vostra cucina viene spesso definita "creativa e originale", cosa significa?
Creativa e originale? Penso significhi che è ricca di personalità. Javier e io, fino a un certo punto abbiamo seguito percorsi professionali differenti, entrambi abbiamo fatto esperienze importanti nei migliori ristoranti d'Europa. Poi, abbiamo pensato che era il caso di continuare a imparare e a sperimentare stando assieme.

Come mai avete scelto a Madrid uno spazio tanto importante come il ristorante dell'Hotel Gran Meliá Palacio de los Duques?
Quando abbiamo visto per la prima volta il palazzo storico che ospita l'hotel c'è venuta davvero la

Non posso fare a meno di...

Amiamo dare ai nostri piatti una nota finale aromatica con una spolverata di pepe nero macinato al momento.
Un semplice tocco che esalta il gusto naturale degli ingredienti.

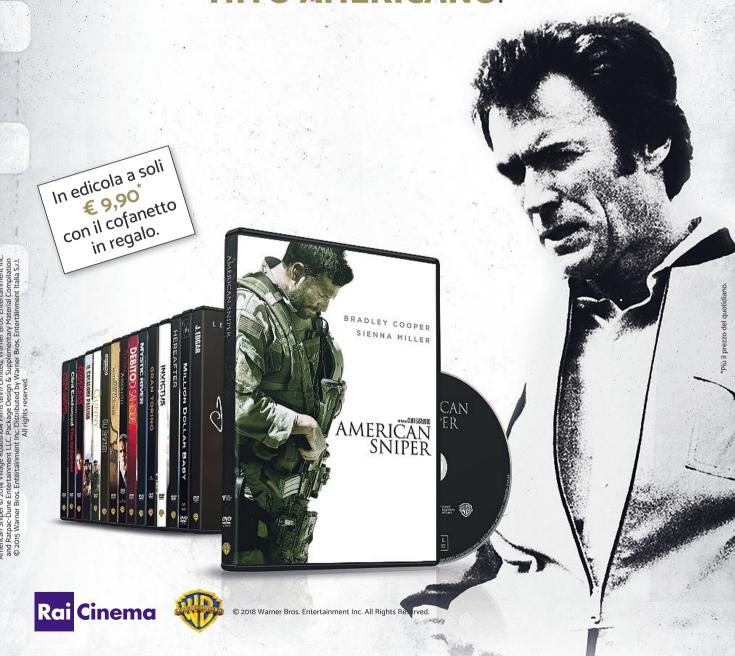
pelle d'oca, siamo rimasti affascinati da un luogo tanto ricco di storia e poi nel centro di una città affascinante come Madrid. Siamo entrati negli spazi riservati al ristorante, le antiche scuderie, ci siamo guardati negli occhi e ci siamo detti: "Ecco, è questo il posto giusto per noi".

La vostra cucina risente di particolari influenze europee? E italiane?
Ogni Paese che abbiamo visitato ci ha lasciato qualcosa e in qualche modo ha arricchito il nostro patrimonio culturale. Anche l'Italia, naturalmente. Abbiamo viaggiato molto nel Paese e alcuni luoghi ci sono rimasti impressi, non solo per la varia offerta gastronomia, anche per la bellezza dei paesaggi. In particolare, ci hanno davvero conquistato la Toscana e il Piemonte, con il tartufo bianco e i vini incredibili che si producono. Siamo davvero appassionati di cucina italiana. In effetti all'ora di pranzo, il cibo italiano per noi è sempre una gradita possibilità.

A quale ingrediente non potete rinunciare?
Anche se può sembrare uno scherzo, il nostro ingrediente preferito è certamente il pepe macinato al momento. Ci piace aggiungere una nota aromatica finale alle nostre preparazioni. Il mondo del pepe: nero, verde e bianco, con tutte le sue sfumature di gusto ci incanta.

Come nascono le vostre ricette? Siete abituati a lavorare in team?
Il nostro è un caos organizzato. Un caos a quattro mani. Il processo creativo è prima di tutto un confronto fra Javier e me. Di solito funziona così: a uno di noi due viene un'idea e l'altro interviene prontamente e l'arricchisce, modificando la tecnica di preparazione oppure uno degli ingredienti. Nasce più o meno così ogni nostro nuovo piatto. Il punto di partenza è sempre la materia prima. l'interesse, l'entusiasmo nascono dagli ingredienti e poi, assieme, cerchiamo la tecnica di cottura più adatta - ovvero quella meno invasiva - e la forma più gradevole per la presentazione, ma sempre nel rispetto del sapore di quel particolare prodotto.

Ristorante Dos Cielos Madrid

PER ACCEDERE AL RISTORANTE DOS CIELOS si oltrepassa prima la facciata in stile elisabettiano dell'Hotel Gran Meliá Palacio de los Duques di Madrid, poi si attraversa il parco e finalmente si raggiungono le antiche scuderie. Il regno dei fratelli Torres, che qui sono liberi di dar sfogo alla loro fantasia e alla loro arte culinaria, già premiata con una stella Michelin. Nella carta del Dos Cielos, oltre ai loro piatti più rappresentativi - come i cannelloni di nonna Catalina - troviamo un menu particolare, ispirato alla Madrid degli Asburgo, con piatti classici rivisitati con quel pizzico di creatività che è il segno distintivo del lavoro di Sergio e Javier.
Hotel Gran Meliá Palacio de los Duques di Madrid, ristorante Dos Cielos, Cuesta de Santo Domingo 5 y 7 Madrid, tel. (34)915416700.

Semplicemente risotto

Verdure di stagione, formaggi tipici, vino, birra, spezie e tanto altro ancora. Mille ingredienti e interpretazioni per ricette pratiche e veloci che danno spazio alla fantasia

Mantecare, cosa vuol dire?

Questa parola deriva dallo spagnolo "manteca" (burro) e significa rendere morbida e cremosa una preparazione con il rimescolamento rapido, con aggiunta di burro, panna, formaggio grattugiato o altro. È una tecnica applicata soprattutto al risotto, per il quale la mantecatura è il tocco finale: una volta tolto dal fuoco, si aggiunge una noce di burro e qualche cucchiaio di formaggio grattugiato, mescolando con forza e scuotendo il tegame per farli sciogliere. Così sarà più vellutato.

Allo zafferano con asparagi

PRIVATE gli asparagi della parte terminale legnosa dei gambi e pelate i gambi rimasti con il pelapatate. Tuffateli in acqua bollente salata per 5-6 minuti, scolateli, tenendo da parte l'acqua, e raffreddateli sotto acqua fredda. Separate le punte dai gambi, poi riducete questi ultimi a rondelle sottili; unite al brodo 200 ml dell'acqua di cottura degli asparagi. In una casseruola con 30 g di burro, fate appassire il cipollotto tritato a fuoco basso per 2-3 minuti. Unite il riso e tostatelo per 2-3 minuti a fiamma media, mescolando. Unite le rondelle di asparagi, versate 2 mestoli di brodo bollente, in cui avrete sciolto lo zafferano, e mescolate. Proseguite la cottura a fiamma bassa per 16-18 minuti, versando 1-2 mestoli di brodo man mano che il riso si asciuga. Quando è al dente, regolate sale e pepe, togliete dal fuoco, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, il formaggio, coprite e fate riposare per 1 minuto. Servite decorando con le punte di asparagi e i germogli.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 30 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **RISO CARNAROLI** 320 g
- **ASPARAGI** 500 g
- **CIPOLLOTTO** 1
- **PARMIGIANO REGGIANO** 80 g, grattugiato
- **ZAFFERANO** 2 bustine
- **BURRO** 50 g
- BRODO VEGETALE
- GERMOGLI MISTI
- SALE E PEPE

Alla birra con cavolo rosso e Valtellina Casera

PULITE il cavolo rosso e tagliatelo a fettine sottili. Tritate lo scalogno e rosolatelo in una casseruola con 30 g di burro per 3-4 minuti, finché è morbido. Unite il riso e fatelo tostare per 1-2 minuti, mescolando. Sfumate con la birra calda e lasciate evaporare, poi aggiungete il cavolo rosso e fate insaporire mescolando. Versate 2 mestoli di brodo bollente e proseguite la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo bollente man mano che il riso si asciuga. Quando il riso è al dente, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, poi il formaggio, regolate sale e pepe, coprite e lasciate riposare per 1-2 minuti. Distribuite il risotto nei piatti, aiutandovi con un tagliapasta inumidito di circa 12 cm, e servite decorando con foglioline di prezzemolo.

INGREDIENTI

- **RISO ARBORIO** 320 g
- **CAVOLO ROSSO** 300 g
- **SCALOGNO** 1
- **BIRRA** 200 ml
- **FORMAGGIO VALTELLINA CASERA DOP** 80 g, grattugiato
- **BURRO** 50 g
- BRODO VEGETALE
- PREZZEMOLO
- SALE E PEPE BIANCO

Con crema di piselli, pecorino e basilico

INGREDIENTI
RISO CARNAROLI 320 g
PISELLI 400 g, sgranati
CIPOLLA 1 bianca
VINO BIANCO SECCO 200 ml
PECORINO
ROMANO 80 g, grattugiato
BASILICO 2-3 rametti
BURRO 50 g
BRODO VEGETALE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

TUFFATE i piselli in abbondante brodo bollente e cuoceteli per 5-6 minuti. Scolateli con il mestolo forato, tenetene da parte 2 manciate e frullate il resto con il mixer a immersione, unendo le foglie di basilico, un filo d'olio e poco brodo, se serve. Regolate il sale e abbondante pepe. In una casseruola con 30 g di burro, stufate la cipolla spellata e tritata. Unite il riso e fatelo tostare mescolando per 2 minuti, sfumate con il vino caldo e lasciate evaporare, poi versate 2 mestoli di brodo bollente e mescolate. Proseguite la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo bollente e mescolando quando il riso è asciutto. Dopo 14 minuti, unite la crema e i piselli interi tenuti da parte. Quando il riso è al dente, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, poi il formaggio. Regolate sale e pepe, coprite e fate riposare per 1-2 minuti. Servite decorando con foglioline di basilico.

Giallo con fiori di zucchina al forno

PULITE i fiori di zucchina eliminando il pistillo, sciacquateli e asciugateli. Disponeteli sulla placca foderata con carta forno, spennellateli con un velo d'olio, salate e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 10 minuti, poi spegnete e tenete in caldo. Intanto, in una casseruola con 30 g di burro, 2 cucchiai d'acqua e un pizzico di sale, stufate la cipolla tritata a fiamma bassa per 3-4 minuti, finché è morbida. Unite il riso e tostatelo per 1-2 minuti mescolando, poi irrorate con il vino caldo e lasciate evaporare. Coprite con 2 mestoli di brodo bollente, in cui avrete sciolto lo zafferano e mescolate. Proseguite la cottura a fuoco medio-basso per 16-18 minuti, aggiungendo altro brodo via via che il riso si asciuga. Quando è al dente, spegnete, regolate il sale, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, poi il formaggio, coprite e lasciate riposare per 1-2 minuti. Suddividete il risotto nei piatti, unite i fiori, quindi spolverizzate con prezzemolo tritato e abbondante pepe. Se vi piace, insaporite con una grattugiata di tartufo.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 35 MIN | Costo alto

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 320 g
FIORI DI ZUCCHINA 12
CIPOLLA 1 piccola
VINO BIANCO 200 ml
ZAFFERANO 2 bustine
GRANA PADANO 80 g, grattugiato
BURRO 50 g
BRODO VEGETALE
PREZZEMOLO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE
TARTUFO

Al vino rosso con radicchio di Treviso

ELIMINATE la radice dai cespi di radicchio, sfogliateli, tagliate le foglie a listarelle e lavatele. Stufate la cipolla tritata in una casseruola a fiamma bassa con 30 g di burro per 2-3 minuti. Unite il riso e tostatelo per 2 minuti, mescolando. Poi, irrorate con il vino caldo e lasciate evaporare. Aggiungete il radicchio asciugato e fatelo insaporire, bagnate con 2 mestoli di brodo bollente e mescolate. Proseguite la cottura per 16-18 minuti, unendo man mano 1-2 mestoli di brodo bollente quando il riso si asciuga. Quando è al dente, spegnete il fuoco, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, poi il formaggio, quindi regolate sale, pepe e noce moscata. Coprite e lasciate riposare per 1-2 minuti. Suddividete il risotto nei piatti, decorate con foglie di radicchio e di prezzemolo, a piacere, e servite subito.

INGREDIENTI

- **RISO VIALONE NANO** 320 g
- **RADICCHIO DI TREVISO** 350 g
- **CIPOLLA ROSSA** 1 piccola
- **VINO ROSSO** 200 ml
- **GRANA TRENTINO** 80 g, grattugiato
- **BURRO** 50 g
- NOCE MOSCATA
- PREZZEMOLO
- BRODO VEGETALE
- SALE E PEPE

4 persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 25 MIN | Costo basso

Al taleggio, con sedano verde e crumble di nocciole

SPEZZETTATE grossolanamente le nocciole e tostatele sotto il grill del forno per 2-3 minuti. In una casseruola con 30 g di burro e 2 rametti di timo, stufate la cipolla tritata e il sedano a rondelle per 2-3 minuti a fiamma bassa. Unite il riso e tostatelo per 2 minuti, mescolando in continuazione, sfumate con il vino caldo e lasciate evaporare. Versate 2 mestoli di brodo bollente e mescolate, poi proseguite la cottura a fuoco medio basso per 16-18 minuti, aggiungendo un mestolo di brodo e mescolando quando il riso si asciuga; dovete ottenere un risotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso. Quando il riso è al dente, spegnete, regolate di sale, pepe e noce moscata. Poi, incorporate il burro rimasto, freddo e a fiocchetti, e il taleggio, privato della crosta e tagliato a dadini piccoli. Coprite e lasciate riposare 1 minuto, poi decorate con le nocciole e il timo, quindi servite.

4 persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 26 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

RISO ARBORIO 320 g
CIPOLLA DORATA 1
SEDANO VERDE 1 gambo
NOCCIOLE 80 g
TIMO 1 mazzetto
VINO BIANCO 200 ml
TALEGGIO 200 g
BURRO 50 g
BRODO VEGETALE O DI CARNE
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE

Semplici e squisiti: al gratin

Tutto diventa buono cotto al forno, con una deliziosa crosticina croccante da sgranocchiare e un morbido cuore cremoso. Ecco quattro ricette facili e gustose, anche da preparare in anticipo

Sformato dauphinois di patate e panna

LAVATE bene le patate, sbucciatele e poi tagliatele a fettine sottili di circa 3 mm con una mandolina. Dividete a metà lo spicchio d'aglio e strofinatelo all'interno di una pirofila, poi ungetela con 10 g di burro morbido. Sistematevi le patate a strati, sovrapponendole parzialmente, salando e pepando fra uno strato e l'altro. Sbattete le uova in una ciotola con un pizzico di sale, pepe e noce moscata, aggiungete il latte e la panna versandoli a filo. Mescolate bene il composto, versatelo sulle patate, distribuite il burro rimasto, tagliato a fiocchetti, e cuocete il gratin in forno già caldo a 180°C per almeno 1 ora, finché la superficie sarà dorata e il liquido asciugato.
Lasciate riposare per 5 minuti, poi servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN | Cottura 1 H | Costo basso

INGREDIENTI

PATATE A PASTA GIALLA 1 kg
AGLIO 1 spicchio
UOVA 2
LATTE 250 ml
PANNA FRESCA 250 ml
BURRO 50 g
NOCE MOSCATA
SALE E PEPE

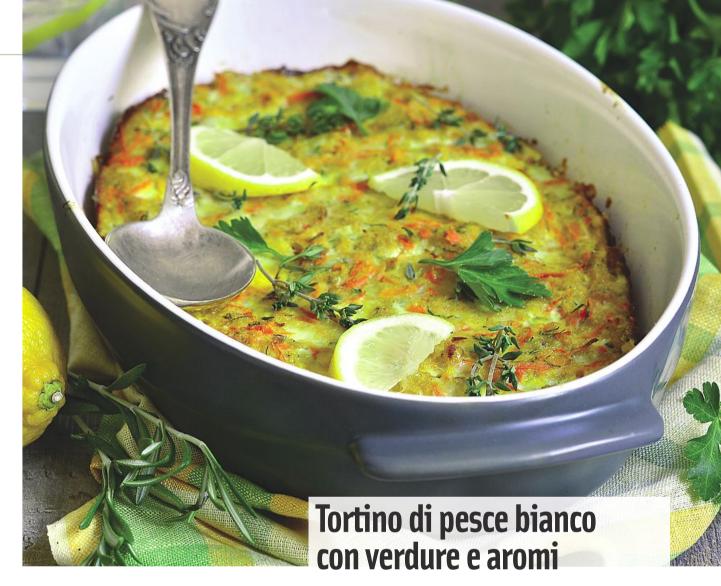
Conchiglioni al sugo di pomodoro e mozzarella

TAGLIATE a dadini la mozzarella e asciugate l'acqua in eccesso su fogli di carta assorbente. In una casseruola, rosolate a fiamma bassa aglio e cipolla tritati con 2 cucchiai d'olio per 2-3 minuti. Aggiungete la passata, un cucchiaio di concentrato diluito con poca acqua calda, un pizzico di zucchero e sale. Coprite e proseguite la cottura per 25-30 minuti, unendo poca acqua calda se serve, fino a ottenere una salsa densa. Regolate di sale e pepe. Intanto, cuocete la pasta in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatela molto al dente, trasferitela in un ciotola e conditela con la salsa, 40 g di Parmigiano, 2/3 della mozzarella e un filo d'olio. Versate tutto in una teglia leggermente unta, distribuite sulla superficie la mozzarella e il formaggio rimasti, qualche rametto di timo e fate gratinare in forno già caldo a 200°C per circa 20 minuti. Sfornate, lasciate riposare per 3-4 minuti, poi servite con altro timo o origano.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 50 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

CONCHIGLIONI 300 g
MOZZARELLA 300 g
PARMIGIANO REGGIANO 60 g grattugiato
AGLIO 1 spicchio
CIPOLLA 1 dorata
PASSATA DI POMODORO 600 ml
CONCENTRATO DI POMODORO 1 cucchiaio
TIMO O ORIGANO 2 rametti
ZUCCHERO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Tortino di pesce bianco con verdure e aromi

INGREDIENTI

NASELLO O PLATESSA 600 g, filetti
GRANA PADANO 60 g
UOVA 2
VINO BIANCO 150 ml
CAROTE 100 g, grattugiate
CIPOLLOTTI 2
CAPPERI SOTTO SALE 2 cucchiai
AGLIO 1 spicchio
PREZZEMOLO 1 mazzetto
TIMO 2-3 rametti
LIMONE 1 non trattato
PANGRATTATO
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPERONCINO

SCIACQUATE bene i capperi e metteteli a bagno in acqua tiepida per 10 minuti cambiando 2-3 volte l'acqua. Scolateli, strizzateli e tritateli con il prezzemolo, il timo e lo spicchio d'aglio. Frullate nel mixer la polpa di pesce con le uova e il vino. Trasferite il composto in una ciotola e unite le carote, i cipollotti tritati, il mix di capperi, la scorza del limone grattugiata, 40 g di Grana Padano e un po' di pangrattato, fino a ottenere un composto morbido ma abbastanza denso, poi regolate di sale e pepe. Trasferitelo in una teglia unta con poco olio e spolverizzata con pangrattato. Livellatelo bene, spolverizzatelo con il pangrattato e il formaggio grana rimasto e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 40 minuti, finché la superficie del gratin sarà dorata. Sfornate, lasciate riposare per 5 minuti, poi servite il tortino tagliato a fette con qualche foglia di timo fresco, altro prezzemolo tritato e un contorno di verdure cotte. Potete usare il nasello oppure la platessa, due tipi di pesce perfetti per questo tipo di preparazione al forno.

Pudding di pane con porri e pancetta

PULITE i porri, eliminate la parte verde, affettateli e fateli stufare per 10 minuti in una padella con 20 g di burro, sale e pepe. Rosolate la pancetta in un padellino senza grassi finché sarà dorata, poi scolatela su carta assorbente. Sgocciolate i peperoni in agrodolce e riduceteli a dadini. Tagliate il pane a triangoli. Spennellate una pirofila ovale di circa 28 cm di lunghezza con il burro rimasto e disponete, alternando gli strati, il pane, i porri, un po' di formaggio, di pancetta e peperoni, tenendone da parte un po' per decorare la superficie. Sbattete le uova con il latte, la panna, abbondante noce moscata grattugiata, sale e pepe, poi versate il composto nella teglia distribuendolo in modo uniforme. Decorate la superficie con il formaggio, la pancetta e i tocchetti di peperone messi da parte e il burro rimasto a fiocchetti. Lasciate riposare la preparazione per 20 minuti, poi cuocetela in forno già caldo a180°C per circa 40 minuti, finché il gratin sarà dorato e croccante. Sfornate, lasciate riposare per 5 minuti e servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 50 min | Costo basso

INGREDIENTI

- **PANCARRÉ** 8 fette
- **PANCETTA AFFUMICATA** 100 g, a dadini
- **PORRI** 2
- **UOVA** 2
- **PEPERONI IN AGRODOLCE** 150 g
- **EMMENTALER** 60 g grattugiato
- **LATTE** 300 ml
- **PANNA FRESCA** 100 ml
- **BURRO** 50 g
- NOCE MOSCATA
- SALE E PEPE

5 Ricette con le uova

Dai classici della tavola di Pasqua a preparazioni rapide e dal gusto insolito. Ecco qualche idea in più per la tavola di primavera

L'IDEA IN PIÙ

TORTA DI RISO DELLA LIGURIA

Lessate molto al dente **160 g di riso**, scolatelo e conditelo con un filo d'**olio extravergine di oliva**, **50 g di Parmigiano Reggiano** e **50 g di pecorino** grattugiati, **maggiorana** tritata, **noce moscata**, **sale** e **pepe**. Pulite e tagliate a fettine sottili **800 g di zucchine novelle** e cuocetele a fiamma bassa in una padella con **1 spicchio d'aglio** e **1 cipollotto** tritati per 3-4 minuti. Mescolate e regolate di sale e pepe. Aggiungete le zucchine al riso, incorporate **2 uova**, amalgamate e regolate di sale. Stendete un disco di **pasta sfoglia pronta** in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, conservando la base di carta in dotazione, versate il composto preparato, coprite con un altro disco di sfoglia, sigillate i bordi e spennellatelo con un velo d'olio, poi cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 50 minuti. Servitela tiepida.

Torta pasqualina della tradizione

VERSATE la farina sulla spianatoia, formate un incavo e unite 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale. Cominciate a impastare incorporando l'olio e proseguite unendo, poco alla volta, circa 150 ml di acqua tiepida, fino a ottenere un impasto sodo e omogeneo. Lavorate per 10 minuti, poi formate un panetto; coprite con un telo e fate riposare per un'ora. Intanto, tagliatele a listarelle le erbette e fatele appassire a fiamma bassa in una pentola con 3-4 cucchiai d'acqua per 2-3 minuti; scolatele, strizzatele e unitele alla ricotta con la mollica bagnata nel latte e strizzata, un uovo sbattuto, la maggiorana tritata, il Parmigiano, sale e pepe. Dividete la pasta in 5 porzioni e stendetele in altrettante sfoglie molto sottili. Con la prima, foderate uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro unto d'olio, lasciando fuoriuscire il bordo. Spennellatela d'olio, poi sovrapponetene una seconda e quindi una terza, sempre ungendole. Versate il ripieno, praticate 4 fossette, sgusciatevi le uova rimaste e salatele. Ungete d'olio le sfoglie rimaste e coprite la base, ripiegando i bordi verso l'interno e pizzicandoli per formare un cordoncino. Spennellate con un velo d'olio e cuocete la torta in forno già caldo a 180°C per circa un'ora. La torta sarà più buona servita il giorno dopo.

8Persone | Difficoltà media | Preparazione 40 MIN | Cottura 1 H | Costo basso

INGREDIENTI

- **FARINA 00** 400 g
- **ERBETTE O SPINACI** 1 kg, puliti
- **RICOTTA** 600 g
- **UOVA** 5
- **MOLLICA DI PANE** 40 g
- **PARMIGIANO REGGIANO** 50 g grattugiato
- **MAGGIORANA** 3 rametti
- LATTE
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
- SALE E PEPE

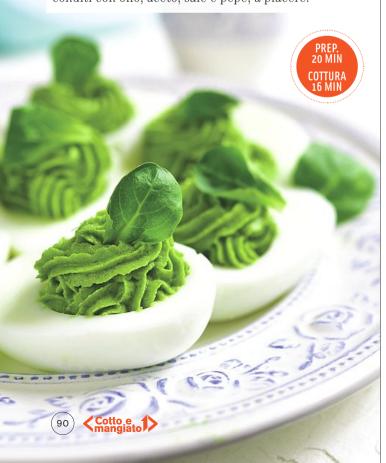
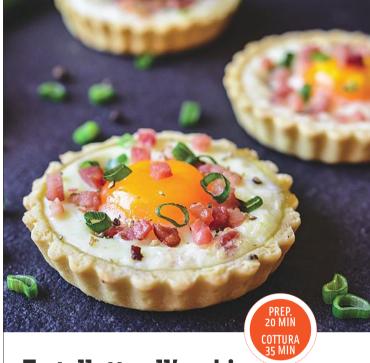
Con crema di piselli e insalata di spinacini

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 6 – **PISELLI** 100 g, sgranati – **RICOTTA** 150 g – **MENTA** 1-2 rametti – **AGLIO** 1/2 spicchio – **SPINACINI NOVELLI** 80 g – ACETO DI VINO BIANCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

CUOCETE le uova a partire da acqua fredda per 9 minuti dall'ebollizione. Raffreddatele sotto l'acqua fredda corrente, picchiettate i gusci, trasferitele in una ciotola con acqua fredda e lasciale riposare per una decina di minuti, in modo che l'acqua penetri sotto il guscio, facilitandone il distacco. Sgusciatele partendo dai poli, poi dividetele a metà nel senso della lunghezza. Intanto, tuffate i piselli in abbondante acqua bollente salata e cuoceteli per 7-8 minuti. Scolateli, passateli sotto un getto di acqua fredda corrente e frullateli nel mixer insieme ai tuorli sodi, prelevati delicatamente dalle mezze uova, la ricotta, 2 cucchiai d'olio, qualche fogliolina di menta lavata e asciugata, l'aglio, un pizzico di sale e pepe. Versate il composto in una tasca da pasticcere con bocchetta a stella e farcite i mezzi albumi sodi. Guarnite e servite con un'insalata fresca preparata con gli spinacini conditi con olio, aceto, sale e pepe, a piacere.

PREP. 20 MIN
COTTURA 16 MIN

PREP. 20 MIN
COTTURA 35 MIN

Tartellette all'occhio di bue con stracchino

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PASTA BRISÉE PRONTA 1 confezione – **CIPOLLOTTI** 3 – **UOVA** 6 – **BACON** 120 g – **STRACCHINO** 350 g – **TIMO** 2-3 rametti – VINO BIANCO SECCO – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

FODERATE con la pasta brisée 6 stampini da tartelletta leggermente unti, poi bucherellate i fondi con una forchetta. Fate appassire i cipollotti tritati in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti; aggiungete 3 cucchiai di vino, sale e pepe, coprite e proseguite la cottura per 7-8 minuti, unendo altro vino se serve e mescolando di tanto in tanto, finché saranno morbidi. Rosolate il bacon tritato in una padella, senza l'aggiunta di grassi, finché sarà dorato e scolatelo su carta assorbente da cucina. Suddividete le cipolle all'interno delle tartellette, aggiungete le foglioline di timo e 2/3 del bacon, coprite con uno strato di stracchino e cuocetele in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti. Sgusciate le uova e disponete i tuorli sulle tartellette, proseguite la cottura per altri 2 minuti, decorate con il bacon rimasto e la parte verde dei cipollotti affettata sottilmente, fate intiepidire e servite.

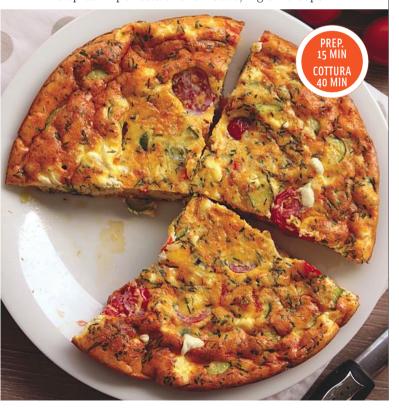
Frittata al forno con zucchine, pomodorini e provola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

UOVA 6 – ZUCCHINE NOVELLE 4 – CIPOLLOTTI 2 – POMODORINI 8 – GRANA PADANO 80 g – LATTE 150 ml – PROVOLA 150 g – MAGGIORANA 1 ciuffo – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

ROSOLATE in una padella a fiamma bassa i cipollotti puliti e tritati con 2 cucchiai d'olio, 2 di acqua e un pizzico di sale per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete le zucchine novelle, pulite e tagliate a tocchetti, e proseguite la cottura a fuoco medio per 4-5 minuti, sempre mescolando, poi lasciate intiepidire. In una ciotola sbattete con la frusta le uova con il latte e 60 g di Grana grattugiato, aggiungete le zucchine, i pomodorini tagliati a spicchietti, le foglioline di maggiorana tritate, poi regolate di sale e pepe. Versate il composto in una teglia foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta d'olio, spolverizzate con il formaggio rimasto e distribuite la provola a dadini. Cuocete la frittata in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti, finché la superficie sarà dorata. Sfornatela e servitela tiepida. È perfetta anche fredda, il giorno dopo.

PREP. 15 MIN
COTTURA 40 MIN

PREP. 15 MIN
COTTURA 25 MIN

Patate dolci al forno con sorpresa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PATATE DOLCI A PASTA ARANCIONE 2 – EMMENTALER 120 g – UOVA 4 – PANGRATTATO 30 g – CIPOLLOTTO 1 – NOCE MOSCATA – POMODORINI – OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA – SALE E PEPE

SCIACQUATE le patate, dividetele a metà nel senso della lunghezza, poi immergetele in abbondante acqua bollente salata e cuocetele per circa 8 minuti. Sgocciolatele e lasciatele intiepidire, quindi scavate la polpa centrale e mettetela in una ciotola. Schiacciatela con la forchetta e incorporate la parte bianca del cipollotto tritata finemente, il pangrattato, il formaggio, noce moscata grattugiata, sale e pepe. Farcite l'interno delle patate con il composto, spennellate la superficie con un velo d'olio, trasferitele sulla placca foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e cuocetele in forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti. Sfornate le patate, aggiungete le uova e proseguite la cottura per un paio di minuti. Servite decorando con pomodorini e la parte verde del cipollotto.

Gran festa con il cioccolato

È l'ingrediente eclettico per eccellenza. Si presta a ogni interpretazione e sa rinnovare le ricette più classiche. Ma soprattutto, fa la felicità di tutti i golosi, grandi e piccoli

I modi più furbi per scioglierlo

Per fondere bene il cioccolato, riducetelo a pezzi piccoli, mettetelo in un contenitore freddo con pochissima acqua, poi scioglietelo a bagnomaria.
Un altro metodo? Il forno. Riducete in pezzi il cioccolato e mettetelo in una pirofila bassa, infornate a temperatura moderata intorno ai 100°C e lasciatelo finché sarà diventato fluido e cremoso. L'operazione sarà ancora più veloce se avete il forno a microonde: mettete i pezzetti in una ciotola e fateli scaldare per 2 minuti alla massima potenza. Estraetela e mescolate con cura, quindi scaldate il composto ancora per 1 minuto.

Pancake soffici con salsa gianduja

SETACCIATE la farina in una ciotola con il cacao e il lievito. Unite l'uovo, 30 g di zucchero, un pizzico di sale e i semi ricavati da mezzo baccello di vaniglia. Versate a filo il latte e lavorate con una frusta fino a ottenere una pastella densa e omogenea. Coprite e lasciate riposare per 20 minuti in frigorifero. Scaldate un padellino a fuoco medio e spennellatelo con un velo di burro morbido. Versate un mestolino di impasto nella padella distribuendolo sul fondo in modo uniforme. Cuocete i pancake per circa 1 minuto finché si formano piccole bolle in superficie, poi girateli con una spatola e cuocete dall'altro lato. Proseguite allo stesso modo fino a esaurire la pastella, impilando i pancake uno sull'altro e coprendoli con un foglio di alluminio per non farli raffreddare. Intanto, spezzettate il cioccolato in una ciotola, unite la panna e fate fondetere a bagnomaria, mescolando spesso. Servite i pancake tiepidi, irrorandoli con la salsa di cioccolato gianduja calda.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN+RIP | Cottura 25 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

FARINA 00 80 g
CACAO AMARO 20 g
LATTE 150 ml
UOVA 1
ZUCCHERO SEMOLATO 50 g
LIEVITO PER DOLCI 8 g
VANIGLIA mezzo baccello
BURRO
SALE

PER LA SALSA
CIOCCOLATO GIANDUJA 200 g
PANNA FRESCA 100 ml

Whoopie pies vaniglia e cacao

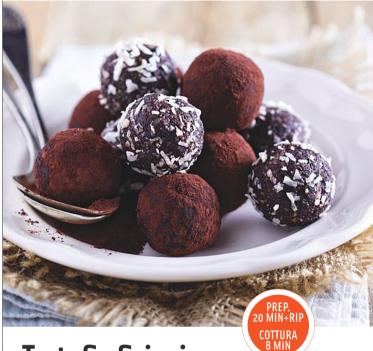
INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA BASE: FARINA 00 250 g – CACAO AMARO 50 g – UOVA 1 – ZUCCHERO DI CANNA 200 g – BURRO 120 g – LIEVITO VANIGLIATO 8 g – BICARBONATO 1 cucchiaino – LATTE 250 ml – SALE

PER LA CREMA: FARINA 00 30 g – LATTE 100 ml – ZUCCHERO A VELO 100 g – BURRO 120 g – VANIGLIA 1 baccello – SALE

MONTATE il burro morbido, lo zucchero e un pizzico di sale con la frusta elettrica, poi incorporate l'uovo. Setacciate la farina con cacao, lievito, bicarbonato e uniteli al composto in 2-3 volte, mescolando e alternandoli al latte tiepido. Prelevate l'impasto con un porzionatore da gelato da 4-5 cm di diametro e disponete le semisfere sulla placca foderata con carta da forno, ben distanziate fra loro. Cuocete in forno già caldo a 180°C per 10-15 minuti, poi fate raffreddare. Intanto, con l'aiuto di una frusta stemperate la farina e il latte in un pentolino e cuocete a fiamma bassa finché la crema si addensa. Montate il burro ammorbidito, lo zucchero a velo, i semi del baccello di vaniglia e un pizzico di sale. Incorporate la crema di latte fredda e montate per altri 3 minuti, poi fate addensare in frigorifero per 1 ora. Spalmate uno o due cucchiaini di crema su metà dei dolcetti, coprite con quelli rimasti e servite.

PREP. 25 MIN+RIP
COTTURA 25 MIN

PREP. 20 MIN+RIP
COTTURA 8 MIN

Tartufi sfiziosi al cocco e al rum

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

CIOCCOLATO FONDENTE 100 g – CIOCCOLATO AL LATTE 100 g – PANNA FRESCA 160 ml – LIQUORE ALL'ARANCIA 1 cucchiaio – RUM 1 cucchiaio – CACAO AMARO – COCCO DISIDRATATO IN SCAGLIE

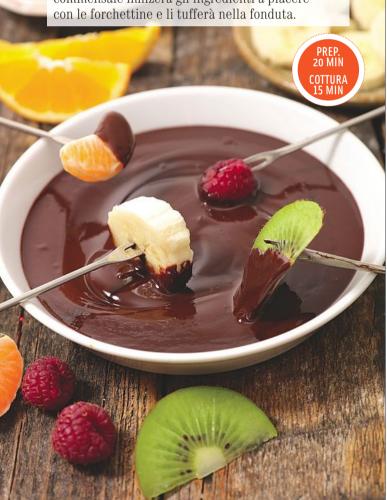
SPEZZETTATE il cioccolato fondente in una ciotola, unite 80 ml di panna e fate sciogliere a bagnomaria a fiamma molto bassa, senza farlo bollire, mescolando con una frusta, fino a ottenere un composto ben amalgamato. Unite 1 cucchiaio di liquore all'arancia, lasciate raffreddare, poi coprite con un foglio di alluminio e mettete il composto a rassodare in frigorifero per almeno 1 ora. Ripetete l'operazione in un'altra ciotola con il cioccolato al latte, la panna rimasta e il rum. Per preparare i tartufi al cocco, prendete poco composto alla volta aiutandovi con 2 cucchiaini, formate tante palline grandi come una ciliegia, fatele rotolare rapidamente sul piano di lavoro con il palmo della mano per non scaldarle troppo. Passatele quindi in un piattino con le scaglie di cocco. Ripetete il procedimento per i tartufi al rum e passateli nel cacao amaro. Disponete i tartufi su un piatto o dentro pirottini di carta, coprite e fate riposare per 2 ore al fresco. Tirateli fuori dal frigo e serviteli a temperatura ambiente.

Fonduta con frutta mista e dolci

PREP. 20 MIN
COTTURA 15 MIN

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FRUTTA MISTA (BANANE, MELE, ARANCE, KIWI, LAMPONI) 500 g – CIOCCOLATO FONDENTE 300 g – PANNA FRESCA 125 ml – PLUMCAKE 2 fette – PAN DI SPEZIE 2 fette – MERINGHETTE 80 g – SIGARI DI CIALDA 80 g

PULITE la frutta, sbucciatela e tagliatela a fette, dividete gli agrumi a spicchi, eliminando anche le pellicine che li ricoprono. Tagliate a cubotti le fette di plumcake e dividete a bastoncini il pan di spezie. Spezzettate il cioccolato, trasferitelo in una ciotolina e fatelo fondere a bagnomaria. Appena si è sciolto, incorporate la panna, versandola a filo poco alla volta e mescolando in continuazione. Sistemate l'apposita casseruolina da fonduta sul fornelletto acceso, posizionato al centro della tavola, lasciatela scaldare poi versateci la crema di cioccolato. Sistemate la frutta e i dolci preparati in diverse ciotoline, aggiungete dei piattini con le meringhe e altri con i sigari di cialda, poi servite. Ciascun commensale infilzerà gli ingredienti a piacere con le forchettine e li tufferà nella fonduta.

Crema spalmabile alla nocciola

PREP. 20 MIN
COTTURA 20 MIN

INGREDIENTI PER 1 VASETTO DA CIRCA 500 ML

CIOCCOLATO FONDENTE 100 g – ZUCCHERO SEMOLATO 100 g – NOCCIOLE 80 g sgusciate – LATTE 100 ml – OLIO DI SEMI DI ARACHIDI 80 ml – RUM O ALTRO LIQUORE

METTETE le nocciole sulla placca foderata con carta da forno e tostatele sotto il grill per 4-5 minuti, mescolando a metà cottura. Strofinatele con un telo o carta da cucina per eliminare le pellicine e passatele al mixer con lo zucchero, unendo a filo un po' di latte, fino a ottenere una pasta omogenea. Spezzettate il cioccolato in una ciotola e fondetelo a bagnomaria con l'olio, mescolando finché è sciolto e ben amalgamato. Aggiungete la pasta di nocciole e il latte rimasto e proseguite la cottura a bagnomaria per 3-4 minuti, mescolando ancora. Trasferite la crema in un vasetto pulito e asciutto e coprite con un dischetto di carta da forno inumidito con poco liquore. Chiudete e conservate la crema in frigorifero, togliendola dal freddo 30 minuti prima di servirla. Consumatela entro 15 giorni.

Quadrotti croccanti al cocco e fondente

INCIDETE il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza e ricavate i semini grattando con un coltellino. Fate fondere il burro in una padella ampia, unite il latte condensato, 2-3 cucchiai d'acqua, i semi di vaniglia e un pizzico di sale, quindi incorporate gradualmente il cocco. Proseguite la cottura a fiamma molto bassa, mescolando in continuazione per 3-4 minuti, fino a ottenere un composto omogeneo, facendo attenzione a non farlo caramellare. Versatelo in una teglia di circa 20 per 20 cm, foderata con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, e livellate la superficie con una spatola, poi lasciate raffreddare. Fondete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde, versatelo sulla superficie del dolce in uno strato sottile, livellandolo e fate raffreddare. Coprite con un foglio di alluminio e mettete la teglia a riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Servite il dolce a temperatura ambiente, tagliato a quadrotti.

INGREDIENTI
- LATTE CONDENSATO ZUCCHERATO 400 g
- COCCO DISIDRATATO 250 g grattugiato
- CIOCCOLATO FONDENTE 200 g
- BURRO 10 g
- VANIGLIA 1 baccello
- SALE

6 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN+RIP | Cottura 20 min | Costo basso

Muffin morbidi con polvere di nocciole

DISPONETE le nocciole sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e tostatele in forno già caldo a 180°C per circa 4-5 minuti, mescolandole a metà cottura. Eliminate le pellicine strofinandole con un telo o carta da cucina, poi passatele al mixer con 2 cucchiai di zucchero fino a ottenere una polvere abbastanza fine e omogenea. Montate in una ciotola le uova con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale, finché saranno spumose. Aggiungete il burro fuso, i semi ricavati dal baccello di vaniglia e la polvere di nocciole, poi incorporate anche la farina setacciata con il cacao e il lievito, alternandola al latte in 3-4 volte. Mescolate fino a ottenere un composto omogeneo, suddividetelo in 12 pirottini di carta, disposti negli incavi di uno stampo da muffin e cuoceteli in forno già caldo a 180°C per circa 25 minuti. Sfornateli e serviteli tiepidi, con un ciuffo di panna montata se piace.

12 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 20 MIN | Cottura 30 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

- **FARINA 00** 200 g
- **CACAO AMARO** 40 g
- **NOCCIOLE** 80 g sgusciate
- **BURRO** 140 g
- **ZUCCHERO** 160 g
- **UOVA** 3
- **VANIGLIA** 1 baccello
- **LATTE** 250 ml
- **LIEVITO PER DOLCI** 8 g
- SALE

Finolhu Maldives.
Sun & Fun.

E' il resort più innovativo delle Maldive per il suo stile inimitabile. Un luogo magico dove la bellezza della natura incontaminata incontra uno stile inimitabile per offrire agli ospiti un'esperienza unica all'insegna del relax e del divertimento, circondati dalle bellezze naturali di uno degli atolli più straordinari dell'arcipelago.

Lasciati conquistare.

Per maggiori informazioni www.sportingvacanze.it | *#solonellemiglioriagenziediviaggio*

Le mosse segrete dello CHEF

Idee e consigli per cucinare ad arte piatti impeccabili

Il nostro esperto
ANDREA BEVILACQUA

Le procedure
LA MOZZARELLA IN CARROZZA

Le tecniche
CESTINO CROCCANTE
BASE PER SEMIFREDDI

Croccante, sfiziosa e con un cuore filante

Un viaggio appetitoso alla scoperta di una ricetta tipica del Sud, tra cucina di riciclo e creatività napoletana. In carrozza, si parte...

CHE NOME STRANO per un fagottino fritto... Da dove nasce? Dalla vivace fantasia partenopea, che ha pensato di ribattezzare così un tipico cibo di strada composto da fette di mozzarella adagiate su una "carrozza" di fette di pane impanate e fritte. Un mezzo di trasporto davvero stuzzicante. Un piatto povero e di riciclo che oggi è un must nella tradizione gastronomica del Sud ed è famoso nel mondo. Il pane può essere quello che avanza in casa, ma è perfetto anche il pancarrè. La mozzarella è fiordilatte, ma qualche fetta di bufala (fatta prima sgocciolare per farle perdere l'acqua in eccesso) farà felici i gourmet. Poi c'è chi aggiunge un'acciuga o una fetta di prosciutto cotto, oppure sostituisce il pane bianco con quello integrale e la mozzarella con la provola. Chi ha ragione? Tutti. Questa preparazione riesce ad accontentare i gusti più diversi. È perfetta come aperitivo ma anche come secondo piatto veloce e conviviale (è molto apprezzato dai bambini). L'unico difetto, se così possiamo definirlo, è che si tratta di un piatto abbastanza calorico. Ma è uno sgarro alla dieta talmente buono che ogni tanto è concesso.

Melanzane al posto del pane

Per 4 persone, affettate due mozzarelle fiordilatte e lasciatele a sgocciolare per almeno mezz'ora. Lavate 2 melanzane medie e tagliatele a fette tonde di circa 1/2 cm di spessore. Salatele e disponetele a strati in uno scolapasta con un peso sopra per farle spurgare. Dopo un'ora circa sciacquatele e asciugatele con la carta assorbente. Componete dei sandwich mettendo una fetta di mozzarella tra due fette di melanzana. Passateli nella farina, poi nelle uova sbattute con sale e pepe e infine nel pangrattato. Riscaldate abbondante olio di semi in una padella e friggete le melanzane in carrozza una per volta. Scolatele bene e disponetele su un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

INGREDIENTI

PANCARRÈ 8 fette
MOZZARELLA FIORDILATTE 250 g
UOVA 2
FARINA 00
LATTE
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA O DI SEMI DI ARACHIDI
SALE E PEPE

1
Eliminate la crosta alle fette di pancarrè e dividetele a metà. Sgocciolate la mozzarella, tagliatela a fettine della stessa dimensione del pane e mettetele ad asciugare su fogli sovrapposti di carta assorbente da cucina.

2
Sbattete le uova con un pizzico di sale e 1-2 cucchiai di latte. Disponete le fette di mozzarella sulla metà del pane, chiudete con quello rimasto e schiacciate leggermente i sandwich ottenuti per farli aderire bene.

3
Passateli nella farina, coprendo bene anche ai bordi, poi bagnate solo questi con poco latte, per formare una specie di colla che li sigilli bene e non faccia uscire la mozzarella. Passateli nell'uovo sbattuto, girandoli in modo che il pane assorba bene l'uovo.

4
Scaldate abbondante olio nella padella, immergete pochi sandwich alla volta e friggeteli, girandoli a metà cottura, finché saranno dorati e croccanti da entrambi i lati. Sgocciolate, man mano, con un mestolo forato su carta assorbente, salate leggermente e serviteli ben caldi.

Gli strumenti di questo mese

La padella
Adatta a tutti i fuochi, induzione compresa, la padella Maima ha un nuovo rivestimento antiaderente realizzato con materiali naturali e manico in silicone antiscottature.
www.moneta.it

La schiumarola
Design moderno e grande funzionalità. In acciaio inossidabile 18/10, fa parte della linea Chef's Edition, elegante, lucida e semplice da pulire. È indispensabile per le fritture e il brodo.
www.wmf.it

Sbattitrice
La macchina da cucina MUM54240 di Bosch dispone di un set pasticceria, composto da una frusta per montare, un'altra per sbattere e gancio per impastare.
www.bosch.it

Il cestino croccante

Un sistema semplice e veloce per realizzare gustose cialde di formaggi e farina di mais. Per portarle in tavola, riempitele con un'insalata mista. Successo garantito

1

Versate
in una terrina 100 g di Parmigiano grattugiato, unite 50 g di pecorino grattugiato e 50 g di farina di mais istantanea fine. Poi, mescolate gli ingredienti con le mani, amalgamandoli con molta cura.

2

Scaldate
una padella antiaderente sul fuoco. Distribuite sul fondo il mix di formaggi e farine, creando uno strato sottile e omogeneo. Lasciate cuocere a fiamma bassa per 3 minuti.

3

Togliete
la cialda dalla padella quando ha preso un bel colore dorato e appoggiatela subito sopra una tazza oppure una ciotolina per darle la forma del cestino e lasciatela raffreddare così.

4

Riempite
il cestino con un'insalata mista e servitelo come antipasto. In alternativa, se volete un gusto particolare, potete sostituire il pecorino con altrettanto cocco grattugiato.

La base per i semifreddi

Il segreto per un dolce al cucchiaio goloso ed elegante è la "pate à bombe", un facile trucco da chef che trasforma i dessert a base di uova in una nuvola cremosa e leggera. Da applausi

1

Miscelate
3 rossi d'uovo con 50 g di zucchero nella ciotola della sbattitrice. Se non disponete di una sbattitrice,o di un robot da cucina, potete montare i tuorli con lo zucchero aiutandovi con le fruste elettriche.

Azionate
la sbattitrice alla massima velocità (oppure lavorate con le fruste) e quindi montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e di colore chiaro, quasi bianco.

2

Mettete
in un tegame 25 ml d'acqua, versate 50 g di zucchero, accendete la fiamma e portate il composto a 120°C. Controllate la temperatura con un termometro da cucina.

3

4

Unite
lo sciroppo di zucchero alla crema di uova, versandolo a filo, continuando a montare fino a quando è freddo. A questo punto potete preparare semifreddi, mousse, dolci con uova a crudo e anche il tiramisù: le uova a contatto con lo sciroppo di zucchero si pastorizzano e sono più sicure.

Menu per quattro a 12 euro

SalvaSpesa

Piatti golosi e completamente vegani da gustare da soli o in compagnia, ideali anche per chi ha un budget piccolo piccolo

Guacamole piccante alla messicana

TAGLIATE a metà gli avocado nel senso della lunghezza, eliminate il nocciolo e staccate la polpa dalla buccia con un cucchiaio; mettetela in una ciotola, irroratela con il succo dei lime e schiacciatela con una forchetta. Spuntate e spellate il cipollotto, poi tritatelo finemente. Sciacquate i pomodorini, asciugateli e divideteli a metà, eliminate i semi e tagliateli a dadini. Ricavate le foglie del coriandolo, sciacquatele e asciugatele con carta assorbente da cucina, poi tritatele. Unite il cipollotto e il coriandolo nella ciotola con l'avocado, regolate di sale e di peperoncino, poi incorporate a filo l'olio, mescolando fino a ottenere una consistenza cremosa. Coprite, mettete la salsa in frigorifero e lasciatela riposare per almeno un paio d'ore prima di gustarla a temperatura ambiente e servitela con tortilla chips, le patatine di mais messicane.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 15 MIN+ rip | Cottura / | Costo basso

INGREDIENTI
- **AVOCADO** 2, maturi
- **CIPOLLOTTO ROSSO** 1
- **LIME** 2
- **POMODORINI** 80 g
- **CORIANDOLO FRESCO** 2 ciuffi
- **PEPERONCINI** 2
- SALE E PEPE
- TORTILLA CHIPS

Tagliatelle con funghi e spinaci

PULITE e tagliate a fettine i funghi. Rosolate in una padella ampia lo spicchio d'aglio e la cipolla a fettine con 4 cucchiai d'olio, finché sarà dorato. Unite i funghi e il timo, salate e cuocete a fiamma media per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete gli spinacini tritati, coprite e proseguite la cottura a fiamma bassa per 2 minuti. Cuocete ancora, senza coperchio, per altri 3-4 minuti, poi regolate di sale e pepe ed eliminate l'aglio. Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolatela al dente, tenendo da parte 2-3 cucchiai di acqua di cottura, trasferite tutto nella padella con le verdure, regolate di sale, pepe e noce moscata, fate insaporire mescolando a fiamma viva per 1 minuto, poi servite.

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN | Cottura 20 MIN | Costo basso

INGREDIENTI

PASTA FRESCA DI SEMOLA 360 g
FUNGHI CHAMPIGNON 300 g
SPINACINI 200 g
CIPOLLA 1/2 dorata
AGLIO 1 spicchio
TIMO 2-3 rametti
NOCE MOSCATA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
SALE E PEPE

Mousse al cioccolato bianco con caramello all'arancia

VERSATE 60 g di zucchero in un padellino con 4 cucchiai di succo d'arancia e cuocete fino a ottenere un caramello dorato. Aggiungete 100 ml di succo d'arancia caldo e fate addensare mescolando per 3-4 minuti, fino a ottenere un composto sciropposo. Suddividetene 2/3 nei bicchieri e tenete da parte il resto per decorare. Spezzettate il cioccolato in una ciotola, unite il latte di soia e la scorza dell'arancia grattugiata e fate fondere a bagnomaria a fiamma dolce. Togliete dal fuoco, aggiungete al composto 4 cucchiai di succo d'arancia e lasciate raffreddare. Montate la panna con lo zucchero rimasto, poi incorporatela al cioccolato, poca per volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Versate la mousse nei bicchieri, decorate con il caramello rimasto, coprite con pellicola e trasferitela in frigorifero per almeno 6 ore. Servite decorando con foglie di menta.

INGREDIENTI

- **CIOCCOLATO BIANCO** 100 g
- **PANNA DI SOIA DA MONTARE** 200 g
- **ZUCCHERO DI CANNA** 150 g
- **ARANCE** 2 non trattate
- **LATTE DI SOIA** 4 cucchiai
- **MENTA** 1 rametto

4 Persone | Difficoltà facile | Preparazione 10 MIN+RIP | Cottura 10 MIN | Costo basso

A cura di Fabio Ceruti

La natura selvaggia delle Azzorre

Nove isole nel cuore dell'Oceano Atlantico, tra storia, balene, vulcani, spiagge nere. E un ottimo cibo locale, di terra e di mare

A METÀ STRADA tra Europa e Americhe, le Azzorre sono un mondo a parte, incontaminate e lontane da tutto. Territorio autonomo portoghese, queste nove isole vulcaniche stupiscono per il loro fascino primordiale: verdissime, luminose e remote. Grazie al loro clima subtropicale, in un solo giorno è possibile sperimentare 4 stagioni, passando dal sole abbagliante della costa alla pioggia fine e insistente che avvolge le montagne, le spiagge di sabbia nera e le caldere vulcaniche di cui sono ricche. Per la loro particolare posizione geografica, nei secoli passati hanno offerto ospitalità e ricchi profitti a naviganti, esploratori, cacciatori di balene e commercianti di spezie, tutti accolti dalla struggente bellezza dei panorami così come dalla varietà delle tradizioni, soprattutto culinarie. Alle Azzorre c'è tutto: tanto pesce, ovviamente, ma soprattutto carne, formaggi, favolosi dolci, ottimo vino e addirittura piantagioni di tè e ananas. Cullarsi in questa abbondanza è qualcosa che riempie il viaggiatore di una calma e di un'armonia difficili da trovare altrove. Se non qui ai confini del mondo, persi nel più bel giardino fiorito dell'Atlantico.

Come arrivare

Volo con scalo

Le Azzorre distano circa 5 ore di volo dall'Italia. Con TAP Portugal, la compagnia di bandiera portoghese, si fa scalo a Lisbona per poi raggiungere l'isola di Sao Miguel o di Terceira. Le nove isole sono poi collegate dai voli interni di Sata Airlines.

Cosa vedere

Tra terme e vulcani

Da non perdere a Sao Miguel le cascate e i bagni termali di Caldeira Vellha o i laghi di Lagoa das Sete Cidades. A Terceira, invece, scendete nella bocca del vulcano di Algar do Carvao: indimenticabile. Per organizzare il viaggio: www.visitazores.com

Dove mangiare

RESTAURANTE QUINTA DO MARTELO
Canada do Martelo 24, Angra do Heroísmo, Terceira, Portogallo - Tel: +351962812796
Tempio della gastronomia di Terceira, questo ristorante, con annesso museo sulla vita contadina, offre una cucina rurale genuina e deliziosa. Qui si può provare la famosa Alcatra de Carne, tipico piatto isolano.

TERRA NOSTRA GARDEN RESTAURANT
Rua Padre José Jacinto Botelho, 5, Furnas, Sao Miguel, Portogallo – Tel: +351296549090
Affacciato sullo scenografico giardino di Terra Nostra, nel centro del grazioso villaggio di Furnas, questo locale offre una cucina esclusiva accompagnata da ottimi vini locali.

RESTAURANT CALOURA BAR
Rua da Caloura, 20, Agua De Pau, Sao Miguel, Portogallo – Tel: +351296913283
Se volete assaggiare il pesce freschissimo di Sao Miguel, questo piccolo ristorante con vista sull'oceano fa decisamente per voi. Tra grigliate miste e guazzetti, il menù lo decide ogni giorno... il mare!

Dove dormire

PESTANA BAHIA PRAIA
Praia de Água d'Alto, Vila Franca Do Campo, Sao Miguel, Portogallo – Tel: +351296539130
Affacciato su una scenografica scogliera, a due passi dalla spiaggia di sabbia nera di Praia Baia de Agua, questo hotel 4 stelle vi farà immergere in un'atmosfera sognante ed esclusiva.

Alcatra de carne

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

COSTATA CON OSSO 2 kg — **BACON** 150 g — **LARDO** 100 g — **CIPOLLE** 4 grandi — **AGLIO** 4 spicchi — **ALLORO** 1 foglia — **VINO ROSSO** 1 l — **PEPE DI GIAMAICA** 1 cucchiaino — **PEPE NERO IN GRANI** 1 cucchiaino — **CANNELLA** 3 stecche — CHIODI DI GAROFANO

La cucina delle Azzorre è molto variegata. Accanto al pesce freschissimo, troviamo in realtà una grande tradizione di prodotti d'allevamento come formaggi e carne, la cui preparazione varia da isola a isola. Proprio la carne rappresenta l'ingrediente base per il Cocido di Sao Miguel, una specie di stufato misto cotto in buche nel terreno in prossimità di fonti di calore vulcanico dal sottosuolo. Una specialità dell'Isola di Terceira è invece l'Alcatra de Carne, un piatto super sostanzioso composto da varie tipologie di carne, cotto nel forno a legna e arricchito da numerose spezie, entrate ormai nel ricettario locale dai tempi dei primi scambi commerciali con le Indie e le Americhe. Per prepararlo, tagliate la carne a pezzi grossi e unitela alla cipolla affettata e al bacon a cubetti all'interno di una pentola, meglio se di terracotta. Aggiungete ora tutte le spezie, l'alloro, l'aglio e il vino. Per ultimo coprite tutto con il lardo e mettete nel forno a 150°C per circa 6 ore o fino a quando la carne sarà tenera.

Tutto il buono della pasta di **miso**

In Giappone è un must. Si ottiene dai fagioli di soia fermentati ed è un alimento sano e gustoso. Da provare

Ecco un alimento un po' speciale sia per le sue doti nutrizionali (è molto ricco di proteine e di probiotici) che per la capacità di conservarsi per anni. Si ottiene dai semi di soia che vengono prima messi in ammollo e poi cotti. In seguito, si aggiungono riso oppure malto di orzo o di frumento trattati con un fungo che ne avviare il processo di fermentazione, l'Aspergillus oryzae, e il sale marino. La fermentazione di questa pasta può durare anche un paio di anni prima che sia pronta. Il miso può esser di vari tipi, a seconda dell'ingrediente aggiunto ai fagioli di soia e della quantità di sale, oltreché della proporzione tra le parti. Così si ottiene un miso più delicato, lo shiro miso e via via altri tipi più o meno intensi sino ad arrivare all'hatcho miso, il più forte, fatto di sola soia e sale. Il miso è un cibo antichissimo ed elemento cardine della cucina giapponese, risale infatti al XII secolo. È essenziale nella preparazione di zuppe e viene usato anche per le marinate. Arcinota anche da noi è la zuppa di miso per la quale sono necessari il miso shiro, il brodo dashi (fatto con alga kombu, scaglie di tonnetto essiccato ovvero il katzueboshi e acqua) e vari tipi di verdure a piacere come spinaci, daikon, rape, carote, alghe wakame o funghi secchi shitake. Prima di lasciar perdere pensando che sia troppo complicato, fate un salto in un supermercato bio ben fornito. Troverete tutto: il miso, il brodo dashi, le alghe e i funghi shitake. Insomma, non vi resta che preparare le verdure. Una sola raccomandazione: il miso si aggiunge solo alla fine, a fornelli spenti. Solo così si ottiene un piatto leggero, delicato, proteico e molto digeribile.

Luca Turchi

ZUPPA DI SHIRO MISO AL TOFU

Fate ammollare in acqua calda 10 g di alga wakame per 10 minuti. Trascorso il tempo, tagliatela in pezzetti non troppo grandi. Preparate un brodo vegetale con un gambo di sedano, una carota, un porro tagliati a listerelle e, fuori dal fuoco, scioglietevi 3 cucchiai di shiro miso (miso chiaro). Il miso non dovrebbe bollire altrimenti perderebbe il suo aroma. Aggiungete 100 g di tofu a cubetti, le alghe e mescolate bene. Versate nelle ciotoline e servite con erba cipollina tritata. Potete variare con verdure diverse, funghi, brodo dashi al posto di quello vegetale e alga kombu al posto della wakame.

Nome latino *Plantago lanceolata* L., *Plantago major* L.
Famiglia *Plantaginaceæ*

Polpettone di piantaggine

Ingredienti per 4 persone

500 g di foglie di piantaggine
2 cipolle
500 g di carne macinata
1 tuorlo d'uovo
400 g di salsa di pomodoro
½ bicchiere di vino bianco
50 g di burro
sale e pepe

In una padella soffriggere nel burro le cipolle tritate finemente. Stufare le erbe con il soffritto ottenuto e aggiustare di sale. Su un foglio di carta da forno formare uno strato di carne macinata, arricchita di un tuorlo d'uovo e condita con sale e pepe. Sistemare al centro la piantaggine precedentemente cotta ed arrotolare la carta, in modo che la carne formi un polpettone. Rassodarlo nel forno a microonde per qualche minuto. Liberarlo poi dalla carta e cuocerlo con il vino bianco e la salsa di pomodoro in una casseruola con il suo coperchio, rigirandolo di tanto in tanto.

Proprietà | L'impiego più frequente della piantaggine è in omeopatia grazie alle proprietà antinfiammatorie, rinfrescanti, depurative, diuretiche, astringenti ed emollienti.

Parti usate | Si possono adoperare le piantine intere giovanissime o le foglie piccole della rosetta centrale.

Uso in cucina | Le foglie giovani sono un ottimo ingrediente per la preparazione di minestre e zuppe. Lessate possono essere mescolate ad altre erbe per preparare contorni o ripieni. La piantaggine cotta ha la proprietà di tingere di verde intenso le pietanze in cui è presente.

Origine del nome | Il primo nome deriva dal latino *planta* (pianta del piede). L'aspetto della sua foglia ricorda infatti la forma della pianta del piede. *Major* perché fra le diverse specie questa è quella che ha le dimensioni maggiori. *Lanceolata* perché in questa specie invece la foglia è allungata come una lancia. La piantaggine è sempre stata raccolta dall'uomo fin dai tempi più antichi, utilizzata in cucina per preparare minestre e zuppe. Questa pianta fu molto apprezzata nel Medioevo dalla Scuola medica salernitana che la usava per eliminare ogni tipo di durezza muscolare, facilitando i movimenti sciolti e per questo motivo era chiamata anche "centonervi". Gli Indiani d'America la chiamarono "orma d'uomo bianco", dato che la vedevano comparire e inserirsi nei loro territori con l'avanzare della gente bianca.

Habitat | È un'erba perenne che cresce ovunque, nei prati, nei campi, nei cigli stradali, in terreni freschi fino a 2000 metri sul livello del mare.

Coltivazione | La piantaggine è diffusissima allo stato spontaneo e non è quindi oggetto di coltivazione.

Raccolta | In primavera, molto presto, quando sono ancora molto tenere, si può procedere alla raccolta delle piantine intere. In seguito induriscono e tendono ad avere un sapore amaro; si possono quindi tagliare quasi a zero tutte le foglie. La pianta reagisce emettendo nuove foglioline tenere che possono essere a loro volta raccolte e consumate.

Conservazione | Per scopi culinari si usano solo foglie o piantine intere purché tenerissime.

Per porre domande oppure ottenere ulteriori informazioni:
Edizioni Frate Indovino, Via Marco Polo 1/bis, 06125 Perugia
www.frateindovino.eu, e-mail: redazione@frateindovino.eu

facebook.com/frateindovino

Tel. 075 5069369

Le ricette dei fan

I migliori piatti inviati alla pagina Facebook di Cotto e Mangiato

Annamaria Virone

Tartare di carciofi e mazzancolle ai sapori di Sicilia

INGREDIENTI

CARCIOFI 2 cuori — **MAZZANCOLLE** 10 — **PANE RAFFERMO** 50 g — **CAPPERI** 3 — **LIMONI** 3 — **OLIO** 2 cucchiaini — PEPE ROSA — PEPE NERO

PULITE i carciofi e ricavate i cuori, quindi tagliateli a listarelle e lasciati marinare con il succo di 2 limoni e 1 cucchiaino di olio. Fate raffreddare in frigorifero per circa un'ora. Intanto, mondate le mazzancolle fresche e tagliatele al coltello fino a ottenere un composto omogeneo. Mescolate il succo di 1 limone con 1 cucchiaino di olio e del pepe rosa, quindi versate il condimento sulle mazzancolle, poi fate raffreddare in frigorifero per un'ora. Tritate grossolanamente il pane con i capperi. Per servire, disponete un coppa pasta nel piatto e formate degli strati: prima con il pane aromatizzato, poi con i carciofi e infine con le mazzancolle. Profumate con scorza di limone grattugiata, foglie di valeriana e pepe nero.

Marika Dolciotti

Crostata rustica vegetariana con pasta frolla salata

INGREDIENTI

FARINA 00 200 g — **PARMIGIANO GRATTUGIATO** 20 g — **SALE FINO** 20 g — **OLIO DI SEMI** 50 ml — **ZUCCHINA** 1 — **POMODORI** 2 — SALE E PEPE

PER PASTA FROLLA SALATA aprite le uova in una ciotola capiente e mescolate con una frusta, aggiungendo poco alla volta il Parmigiano, la farina, il sale e infine l'olio di oliva. Miscelate fino a ottenere un composto consistente e liscio. Poi impastate velocemente. Disponete sul piano di lavoro un foglio di carta forno di forma circolare e stendetevi la frolla. Ungete con poco olio una teglia per crostate e adagiatevi l'impasto, avendo cura di tenere da parte i ritagli. Mondate le zucchine e i pomodori, tagliateli a cubetti e fate saltare in padella per 10 minuti circa, in modo che restino croccanti. Regolate sale, pepe e scolate le verdure, quindi disponetele sopra la frolla. Stendete i ritagli di pasta frolla e, aiutandovi con una rotella da pasta dentellata, ricavate tante strisce, quindi disponetele a griglia sopra la crostate Infornate a 200°C per 45 minuti circa...Buon appetito!

Lucilla Carabocci

Torta al mandarino

INGREDIENTI

UOVA 2 — **ZUCCHERO SEMOLATO** 150 g — **BURRO** 100 g — **MANDARINI** il succo di 3/4 — **FARINA 00** 150 g — **FECOLA DI PATATE** 50 g — LIEVITO PER DOLCI — ZUCCHERO A VELO

SBATTETE i tuorli con lo zucchero per ottenere un composto chiaro e spumoso. Versate in una ciotola il succo dei mandarini, il burro sciolto a bagnomaria e raffreddato, la farina setacciata con la fecola e il lievito, quindi amalgamate con cura. A parte, montate gli albumi a neve e aggiungeteli delicatamente al composto per non smontare l'impasto. Se vi piace, infarinate leggermente alcuni spicchi di mandarino e uniteli all'impasto. Imburrate e infarinate una tortiera e riempitela con il composto. Cuocete in forno caldo a 180°C per 35 / 40 minuti. Sfornate e spolverizzate con lo zucchero a velo.

INVIA LA TUA RICETTA A: WWW.FACEBOOK.COM/COTTOEMANGIATO

Anche **a tavola** il **piacere** vuole la sua parte!

Non mangiamo solo per nutrire il nostro corpo, dal cibo ci aspettiamo emozioni e gratificazioni positive

Macchiato freddo, macchiato caldo, schiumato, lungo, ristretto, americano, marocchino, decaffeinato, corretto, doppio, freddo, con panna, shakerato, in tazza fredda, grande, in vetro, amaro, dolce, dolcificato e chi più ne ha più ne metta! Non troviamo pace: ognuno di noi pare identificarsi in uno solo dei nostri amatissimi caffè. Bevanda che ha veramente poco valore dal punto di vista energetico, quindi non considerate il caffè amaro a metà mattinata uno spuntino che dà energia al corpo! Certo, se ci aggiungete un goccio di latte per addolcirlo (specie se usate latte delattosato che è più dolce) il caffè avrà un pochino di energia, ma è comunque un'inezia.

COSA CAMBIA SE IL CAFFÈ È LUNGO OPPURE RISTRETTO?

La "lunghezza" del caffè può modificare l'eventuale quantità di zucchero aggiunto: chiaramente se siete abituati a mettere una bustina di zucchero in un caffè ristretto, in un caffè lungo avrete necessità di aggiungerne di più, perciò attenti!

IL RUOLO DELLA MENTE NELLE PREFERENZE ALIMENTARI

La preferenza nel modo di consumare un tipo di caffè rispetto a un altro coinvolge aspetti non strettamente nutrizionali, bensì di natura gratificante. Bere il caffè in tazza o in vetro ha effetto solo sulla gratificazione; e lo stesso vale per la pasta liscia o rigata, corta o lunga: il sapore è lo stesso, ma la sensazione che genera evidentemente è differente. Il vino bevuto in un calice darà una sensazione differente da quello consumato in un bicchiere di plastica, a parità di qualità del vino: non possiamo dire, quindi, che preferiamo uno mentre l'altro ci disgusta, dal momento che il sapore è lo stesso, perché è solo la sensazione che si genera nel consumarlo che può essere differente. Anche la scienza ha iniziato a interessarsi di questi aspetti: studi scientifici hanno messo in evidenza che la mente gioca un ruolo rilevante nel consumo e nelle preferenze alimentari. Alcuni ricercatori hanno dimostrato, per esempio, che le persone apprezzano di più il gusto di una bevanda come la Coca Cola quando viene consumata in bicchieri contrassegnati dalla marca; altri ricercatori hanno dimostrato che proporre una birra "contente un ingrediente speciale" riscuote molto successo, anche se l'ingrediente è un banale aceto. Tutto questo ci costringe a pensare che le nostre preferenze alimentari siano influenzate da molti aspetti, alcuni dei quali prescindono da quelli meramente nutrizionali, ma sono strettamente legati alle aspettative di gratificazione. Come si può trarre il meglio da questa constatazione?

ATTENZIONE ALLA PRESENTAZIONE DEI PIATTI

Ricette presentate bene, allegre e stimolanti, meglio ancora se consumate in una bella tavola apparecchiata, in piatti graziosi e ben curati. Sano non è sinonimo di triste e salute non significa assenza di piacere, perciò date spazio alla vostra fantasia per rendere i vostri pasti speciali, perché a volte basta così poco!

Monica Cimino *Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com il sito: www.monicacimino.it Facebook: diet coach*

{ Tutti i giorni in tv }

Appuntamento alle 12.50 su Italia 1 con Tessa Gelisio e i suoi ospiti. Idee per le ricette primaverili, per il pranzo di Pasqua e la gita fuori porta di Pasquetta. Restate collegati

La primavera è arrivata, è tempo di rinnovarsi anche in cucina: come? Prendendo spunto dalle ricette di Cotto e Mangiato!
Via libera alla fantasia, basta prendere il telecomando e ogni giorno troverete tantissimi spunti, magari anche per il pic nic di Pasquetta.
«Manca pochissimo alla Pasqua che quest'anno cade in un giorno particolare... Il 1 aprile! Avete già pensato ad un menù speciale? Io ho un po' di idee da suggerirvi», spiega la conduttrice.
Uovo di cioccolato e colomba non possono mancare in tavola e chissà, si potrebbe fare uno strappo alla regola e preparare un dolce ad hoc per questa data, per esempio un pesce d'aprile in versione pasquale!».
«Il mio suggerimento è quello di rivisitare i classici della cucina regionale italiana, magari cambiando qualche ingrediente per fare un figurone con una ricetta più personale - continua Tessa Gelisio-. Per quanto mi riguarda, cercherò di evitare alcuni alimenti; sapete per esempio che non utilizzo certi tipi di carne e vi assicuro che si può preparare un ottimo pranzo di Pasqua anche senza agnello!».

La qualità delle materie prime, la stagionalità degli ingredienti e uno stretto legame con la tradizione sono fondamentali per dilettarsi in cucina in perfetto stile Cotto e Mangiato... Una formula vincente che quest'anno compie 10 anni! Vi aspettiamo tutti i giorni alle 12.50 circa alla fine di Studio Aperto. Buon divertimento ai fornelli!
Se avete bisogno di un'idea in più, veniteci a trovare anche sul sito e su facebook:

www.studioaperto.it e clicca su cotto e mangiato
Pagina ufficiale facebook.com/cottoemangiato

ATTENTO AL LUPO

DIVENTA SOCIO 2018

E FAI BRANCO CON LUI!

RICHIEDI ANCHE IL TUO ROMEO

PER SCHIERARTI DALLA PARTE DEL LUPO!

Vai su www.enpa.it

Ente Nazionale Protezione Animali Onlus
Centro Comunicazione e Sviluppo - Via Umberto I° 103 - 12042 Bra [Cn]
t. 0172.425130 - f. 0172 422893 - @ tesseramento@enpa.org
www.enpa.it - www.comunicazionesviluppoenpa.org/diventa-socio.html